17 مهر روز جهانی تخم مرغ

شعار: سلامتی برای همه،تخم مرغ برای همه

**تخم مرغ یکی از کاملترین، ارزانترین و فراوان ترین غذاهای پروتئینی است که بعد از شیر جایگاه دوم را در تغذیه اقشار *جامعه می تواند داشته باشد. ولی به دلیل غیر علمی و باورهای اشتباه از مصرف مناسب این فرآورده مغذی خودداری می شود****.*

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است، بلکه یک عنصر اصلی برای تهیه بسیاری از غذاها است. سالهاست که تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح می‌باشد.

 این ویژگی به علت مواد مغذی تخم مرغ است.

تخم مرغ دارای پروتئین با کیفیت بالاو نیز حاوی تمام ۹ اسید آمینه ضروری و مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می باشد. تخم مرغ دارای حداقل12 نوع ویتامین و املاح مختلف (ویتامین های گروه ب ، آ ، سلنیوم ، آهن، ید، کلسیم و فسفر) است.

کولین تخم مرغ صرف نظر از تأثیر قابل توجه بر روی عملکرد مغز و سیستم عصبی برای رشد و نمو جنین و کودک و همچنین تقویت حافظه، برروی  سلامت قلب و عروق نیز موثر است.

از آنجایی که افزایش میزان هموسیستئین در خون مادر با افزایش بروز ضایعات مغزی در جنین همراه است، مادران بارداری که در رژیم غذایی خود فقر کولین دارند 4 برابر بیشتر احتمال دارد که جنین آنها دچار ضایعات لوله عصبی از جمله کانال مغزی نخاعی شود.

هموسیستئین اسید آمینه ای در خون است که احتمال می رود در افزایش احتمال خطر بروز بیماری های قلبی عروقی، اسکیزوفرنی و آلزایمر و برخی سرطان ها نقش داشته باشد. کولین همانند اسیدفولیک در متابولیسم این ماده مؤثر بوده و کمبود آن با افزایش میزان این ماده در خون همراه است.

مصرف کافی کولین توسط دختران در دوران رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سرطان سینه در بزرگسالی آنها همراه است. به طور خاص، خوردن یک عدد تخم مرغ در روز با 81درصد کاهش احتمال سرطان سینه همراه است به ویژه وقتی که همراه با میوه و سبزیجات مصرف شود.

ثابت شده است در کسانی که 6 عدد تخم مرغ در هفته مصرف کرده اند، احتمال بروز سرطان سینه در آنها 44 درصد کمتر از کسانی بوده که 2 عدد تخم مرغ یا کمتر در هفته مصرف کرده اند.

گزانتوفیل موجود در زرده تخم مرغ اثر ضد سرطانی دارد پس هرروز یک عدد تخم مرغ مصرف کنیم.

تخم مرغ حاوی لوتئین و زیگزانتین و آنتی اکسیدان هایی است که می تواند سلامت چشم را تضمین کند. یکی از فواید تخم مرغ کمک آن به حفظ سلامت چشم است. مواد مختلفی هستند که می توانند در فعالیت های دژنتراتیو در چشم ما تاثیر بگذارند. دو تا از این مواد لوتئین و زیگزانتین هستند که از جمله آنتی اکسیدان هایی هستند که در شبکیه ی چشم ساخته می شوند.

مصرف مقادیری از این مواد مغذی می تواند تاثیرات قابل توجهی در جلوگیری از خطر بروز آب مروارید و دژنراسیون ماکولا که دو تا از رایج ترین اختلالات چشمی هستند بگذارد. زرده ی تخم مرغ در واقع حاوی مقادیر زیادی از لوتئین و زیگزانتین است.

تخم مرغ همچنین ویتامین A زیادی در خود دارد و می تواند سطح ویتامین A بدن را افزایش دهد. کمبود این ویتامین در بدن باعث نابینایی است

کلسترول تخم مرغ تام است و باعث افزایش چربی خون نمیشود.

قابلیت جذب پروتین تخم مرغ نسبت به سایر منابع پروتینی مثل گوشت ها، لبنیات و حبوبات بالاتر است.

تخم مرغ به کاهش وزن کمک میکند. تخم مرغ یک شاخص به نام حس سیری را به خوبی در بدن القا کرده و باعث می شود که دیگر اشتهایی برای خوردن دیگر غذاها نداشته باشید. در یک مطالعه روی 30 زن مبتلا به اضافه وزن خوردن تخم مرغ به جای شیرینی صبحانه احساس سیری را در آن ها افزایش داد و به طور خودکار تا 36 ساعت آینده مصرف کالری را در آن ها کم کرد.

به هنگام طبخ از تخم مرغ های شکسته، ترکدار و معیوب استفاده نکنیم.