



ارائه دهندہ: زہرا زینلی
موضوع: تخم مرغ



"An egg day is ok "
و در ایران هم این شعار با عنوان "هر
انسان سالم، یک تخم مرغ در روز" معرفی
شده است.

■ خواص غذایی تخم مرغ در تغذیه انسان

■ يك تخم مرغ به وزن تقریبی ۵۰ گرم حاوی

۲۹ گرم آب، ۵/۶ گرم پروتئین، ۶/۵ گرم

چربی، ۵/۰ گرم کربوهیدرات و نیز

ویتامین‌ها و مواد معدنی است. زرده و

سفیده، تخم مرغ را تشکیل می‌دهند و

به‌طور مشخصی دارای ارزش تغذیه‌ای

متفاوتی هستند.

■ ارزش انرژی زایی تخم مرغ:

یک عدد تخم مرغ متوسط ۷۶ کیلوکالری انرژی دارد و مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ، ۳ درصد نیاز انرژی یک مرد بالغ و ۴ درصد نیاز انرژی یک زن بالغ را تأمین می کند.



■ جایگاه تخم مرغ در هرم غذایی

در هرم غذایی ، تخم مرغ در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار دارد. ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل است با ۳۰ گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشتی، نصف لیوان حبوبات پخته، یک چهارم لیوان حبوبات خام و یک چهارم لیوان انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...).



پروتئین

پروتئین ها مسئول ساخت، نگهداری و ترمیم بافت های بدن هستند و باید همیشه به مقدار لازم در رژیم غذایی استفاده شوند. پروتئین مواد غذایی در دستگاه گوارش و کبد به ترکیبات ساده تری به نام اسید آمینه شکسته و جذب سلولها می شود. آنها مولکول های درشتی هستند که از واحدهای کوچکتری به نام اسید آمینه ساخته شده اند.

۹ نوع اسید آمینه از مجموع بیستگانه آن، از اسید آمینه های ضروری بدن است، یعنی بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست و باید از طریق غذا تامین شود.

تخم مرغ دارای تمام اسید آمینه های ضروری است. پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد.

■ پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود دارد که نسبت آن ۶۰ درصد به ۴۰ درصد است. به دلیل کیفیت بالای تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری و جلوگیری از از تحلیل توده عضلانی در طول سالخوردگی دارد. عوارض کمبود مواد پروتئینی عمدتاً به نام سوء تغذیه شناخته می شود و از علائم مهم آن می توان لاغری مفرط، بزرگ شدن شکم و عدم رشد مناسب بدن را نام برد.

■ تخم مرغ منبع بسیار غنی پروتئین است. ارزش بیولوژیکی پروتئین تخم مرغ بسیار بالاست

■ ۱۲.۵ درصد وزن تخم مرغ را پروتئین تشکیل می دهد و هم در زرده و هم در سفیده وجود دارد. ولی بیشتر در سفیده تخم مرغ و به نام آلبومین وجود دارد.



✕ چربی:

۱۰.۸ درصد تخم مرغ را چربی تشکیل می دهد که در زرده آن وجود دارد و کمتر از ۰.۰۵ درصد آن در سفیده موجود است. بر اساس تحقیقات ۱۱ درصد اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اسیدهای چرب غیراشباع پلی (با چند باند دوگانه)، ۴۴ درصد از نوع اسیدهای چرب غیراشباع مونو (با یک باند دوگانه) و ۲۹ درصد از نوع اسیدهای چرب اشباع است. اگرچه زرده تخم مرغ حاوی مقادیر بیشتری چربی است اما فقط دارای ۱/۶ گرم چربی اشباع (چربی از نوع بد) است و بقیه چربی از نوع غیراشباع (چربی از نوع خوب) است. بنابراین بخش عمده چربی زرده تخم مرغ از نوع چربی خوب است و خوردن یک تخم مرغ در روز هیچگونه ضرری را متوجه ما نمی سازد. ترکیب چربی تخم مرغ به صورت یک سوم اشباع شده و دوسوم غیراشباع است. تخم مرغ با دارا بودن ۵ گرم چربی کل که حدود ۱/۶ گرم آن به صورت اشباع شده است تنها ۷۲ کیلو کالری انرژی تولید می کند.



کلسترول

کلسترول و لسیتین، مواد چرب موجود در زرده تخم مرغ می باشند و برای ساختمان و عملکرد سلول های بدن ضروری اند. کلسترول قابلیت انعطاف و نفوذپذیری غشای سلول های بدن را حفظ می کند کلسترول برای تولید هورمون های جنسی، کورتیزول (هورمون غدد فوق کلیوی)، ویتامین D و نمک های صفراوی در بدن لازم است. براساس اطلاعات حاصله از آخرین تحقیقات به عمل آمده توسط انجمن قلب آمریکا، کمیسیون بین المللی تخم مرغ و دانشگاه آریزونا مشخص شده است که کلسترول دریافتی از راه غذا و کلسترول موجود در خون با هم یکی نیستند به عبارت دیگر کلسترول موجود در غذای مصرفی به طور خودکار به کلسترول خون افزوده نمی شود قسمت اعظم کلسترول خون در داخل بدن سنتز می شود.

■ به موازات افزایش میزان کلسترول دریافتی از غذا، میزان سنتز کلسترول در بدن کاهش می یابد که این روند به تثبیت وضعیت کلسترول پلاسما کمک می کند لازم به ذکر است که چربیهای اشباع شده موجود در غذا بیشترین تاثیر را بر روی سطح کلسترول خون می گذارند و در این بین کلسترول غذا نقشی ندارد طبیعی است وقتی که چربیهای اشباع نشده جایگزین چربیهای اشباع شده شوند، کلسترول خون پایین می آید.

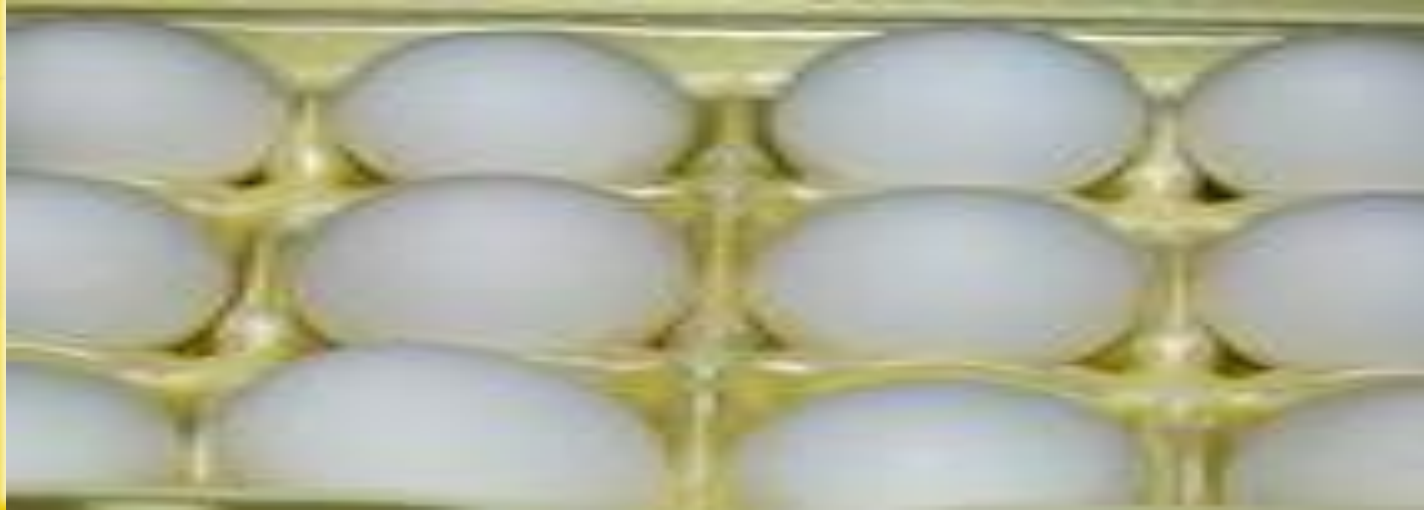
■ باورهای غلط در مورد تخم مرغ





تخم مرغ بدلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است چون تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماری های قلبی-عروقی و خطر حمله ی قلبی را افزایش می دهد.

نکته قابل توجه آن است که قسمت اعظم چربیهای موجود در زرده تخم مرغ، از نوع غیراشباع هستند و هیچ ارتباطی با افزایش کلسترول ندارند بنابراین از کلسترول تخم مرغ نهراسید و روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنید.



۲. تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت **LDL:HDL** که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماری های قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و نه تنها بر روی احتمال بروز بیماری های قلبی- عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می گردد.

آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس ست و نه کلسترول های غذایی و در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود از نوع **HDL** (کلسترول خوب) و **LDL** کم آتروژنیک است.



لسیتین نیز در انتقال چربی خون و در متابولیسم کلسترول نقش دارد پس استفاده از تخم مرغ بخصوص بیشتر شود. برای کودکان از ۹ ماهگی تا ۱ سالگی: یک زرده کامل تخم مرغ یک روز در میان و از ۲ سالگی به بعد براساس میل کودک ۵-۶ تخم مرغ در هفته مجاز است.

■ α ویتامین ها

ویتامین ها مواد آلی با ترکیبات پیچیده ای هستند که به مقدار کم در حیوانات و گیاهان وجود دارند. ویتامین ها نقش عمده ای در سوخت و ساز طبیعی مواد در بدن به عهده دارند.

تخم مرغ حاوی ویتامین های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین های A (که عوارض ناشی از کمبود ویتامین A عبارتند از: شب کوری، ناراحتی چشمی) B₂ (که عوارض ناشی از کمبود آن عبارت است: از التهاب بدن، خشک و پوسته پوسته شدن اطراف دهان، گوش و بینی) B₁₂ (عنصری ضروری برای تشکیل گلبول قرمز خون) ، D (عنصری ضروری برای تعادل و تثبیت کلسیم و فسفر در بدن و جلوگیری از نرمی و پوکی استخوان) ویتامین E (پیشگیری کننده از بیماری های قلبی - عروقی و سرطان) اسید فولیک، ریبوفلاوین و به ویژه کولین (باعث رشد و تکامل مناسب مغزی است و دارای بتاکاروتن (مفید برای برای سلامت چشم) است. به جز ریبوفلاوین که عمدتاً در سفیده است تمام ویتامین های تخم مرغ در زرده آن وجود دارند .



۱. **کلسیم:** تنظیم کننده ضربان و فشار خون و کمبود آن باعث نرمی

استخوان و پوکی استخوان میشود.

۲. **فسفر:** فعال کننده ی آنزیم ها، ویتامین ها و موثر در رشد و ترمیم

بافت های بدن

۳. **سدیم و پتاسیم:** پتاسیم تنظیم کننده حالت اسیدی بازی خون و

ایجاد تعادل میان سلول های بدن و مایع اطراف آنها

۴. **سلیوم:** جلوگیری کننده از انهدام بافت های بدن، تقویت کننده

سیستم ایمنی.

۵. آهن





■ مشخصات تخم مرغ تازه

دارای اتاقک هوایی کوچکی است
سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک
است.
زرده کاملاً گرد، کروی و در مرکز تخم مرغ قرار دارد.
سفیده دارای ظاهری ابری و غیر شفاف است.



■ مشخصات تخم مرغ کهنه

نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می‌یابد.
ضخامت غشای زرده کم و زرده خاصیت محکم و ایستادگی خود را از دست داده و پهن می‌شود.
اتاقک هوایی بزرگ می‌شود (وجود اتاقک هوای بزرگ، علامت از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است.)
سفیده شفاف نشانه کهنگی تخم مرغ می‌یابد.
پوسته خارجی تخم مرغ‌های کهنه کدر و بد رنگ است.
موجب تشکیل لکه‌های کپک یا قارچ به رنگ خاکستری، سیاه و قهوه‌ای می‌شود که با چشم قابل رویت است.



روش تشخیص تخم مرغ سالم از خراب

پوسته باید بدون ترک، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی باشد. سفیده صورتی یا رنگین کمان نشانه فساد ناشی از باکتریهای پseudomonas است که بعضی از آنها برای سلامتی انسان مضر می باشند .



* پوسته خارجی در تخم مرغ های فاسد کاملاً کدر و بدرنگ می شود.

* مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ نشانه فساد آن می باشد.

* محتویات دارای بوی تعفن و علائم فساد می باشد.

* هر گونه علائم کپک زدگی در پوسته خارجی به سرعت به داخل

تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ

به رنگ های خاکستری ، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم

قابل رویت می باشد.

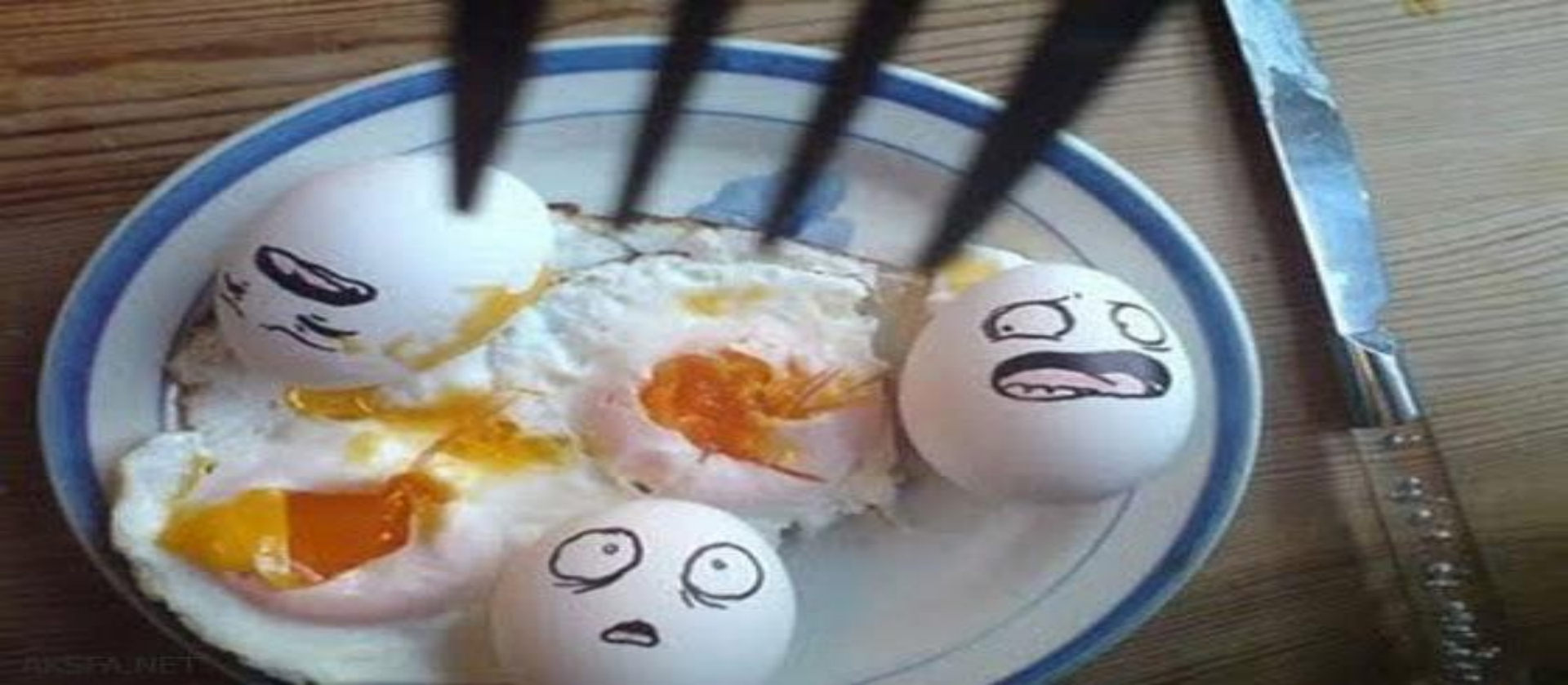


■ قدری محلول آب و نمک درست کنید. (یک لیتر آب در ۱۲۰ گرم نمک). سپس تخم مرغ‌ها را در این محلول قرار دهید. تخم مرغ خیلی تازه و سالم در ته ظرف به صورت عمودی می‌ایستد، اما تخم مرغ سالم ولی کمی کهنه در قسمت‌های میانی آب معلق می‌ماند و تخم مرغ‌هایی که در سطح آب بصورت افقی قرار می‌گیرند فاسد هستند.



■ اهداف فرهنگي ستاد ترويج مصرف تخم مرغ:

■ گنجاندن تخم مرغ در سبد حمايت تغذيه اي سازمانهاي حمايتگر از جمله وزارت رفاه، سازمان بهزيستي و كميته امداد امام خميني (ره) است



مسمومیت با تخم مرغ
تخم مرغ و میکروب سالمونلا

تخم مرغ بسیار فسادپذیر است .

از جمله آلودگی‌های شایع در تخم مرغ، سالمونلاست. این باکتری طی ۶ تا ۴۸ ساعت علائم خود را آشکار می‌کند. علائم این بیماری شامل تب، تهوع، سردرد، اسهال آبکی شدید، استفراغ و دردهای شکمی می‌باشد؛ لذا برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری توصیه می‌شود که از خوردن تخم مرغ خام یا عسلی یا فرآورده‌های خام یا نیم‌پز آن مخصوصاً افراد بیمار، کودکان، زنان باردار و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند مثل مصرف‌کنندگان داروهای استروئیدی، بیماران مبتلا به ایدز، دیابت، سرطان و افرادی که شیمی‌درمانی می‌شوند، خودداری کنند. باکتری‌ها قادرند از طریق ترک‌ها به داخل تخم مرغ نفوذ کنند. هرگز تخم مرغ‌های ترک‌دار را خریداری نکنید. اگر تخم مرغ‌ها طی پخت ترک برداشتند، مصرف آنها مشکلی ندارد.

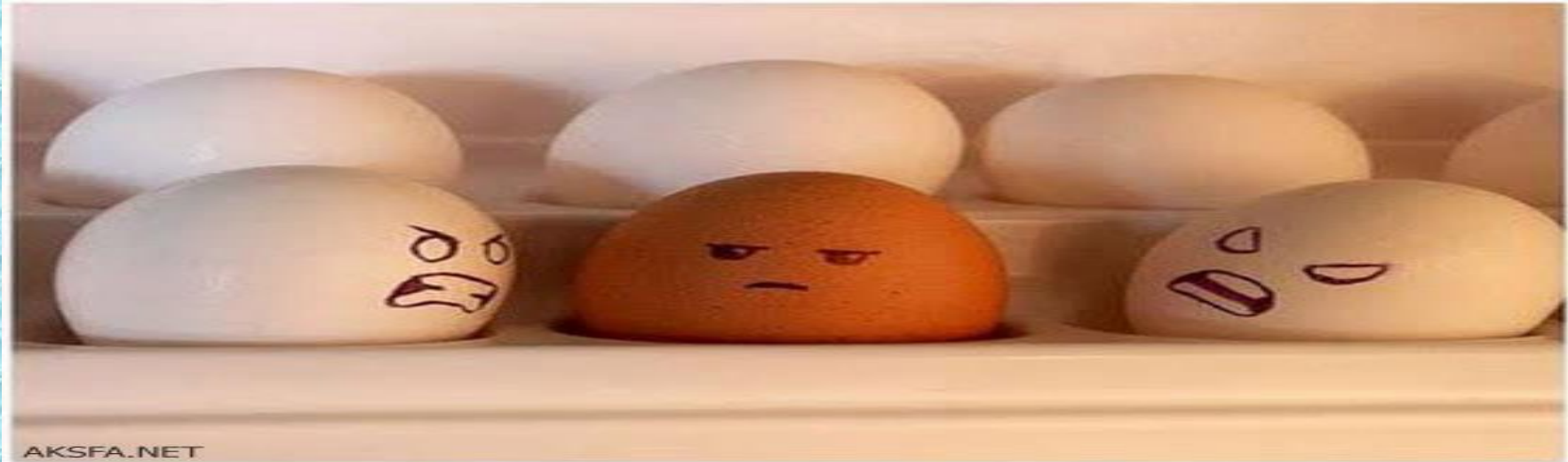


نکات مهمی در مورد تخم مرغ



لکه‌های خون در داخل تخم‌مرغ: نشانه وجود مویرگ‌های خونی در تخم‌مرغ و علامت نطفه‌دار بودن و رشد جنین است که مصرف آن هم از نظر شرعی و هم از نظر بهداشتی جایز نیست.





■ از آنجا که تخم مرغ حاوی منافذ بسیار ریز در پوسته است، بنابراین آلودگی‌ها و بوی مواد غذایی نگهداری شده در یخچال نظیر: پیاز، ماهی و... را به خود جذب می‌کند. به همین دلیل بهتر است تخم مرغ را در ظروف دربسته و در یخچال نگهداری کنید.

- از نگهداری تخم مرغ در شانه‌های رنگی به سبب وجود رنگ‌های غیرمجاز و غیربهداشتی اجتناب کنید.



- جهت نگهداری تخم مرغ باید قسمت پهن آن روبه بالا قرار گیرد؛ زیرا در غیر این صورت امکان مخلوط شدن زرده و سفیده وجود دارد.

- قهوه‌ای بودن رنگ پوسته تخم مرغ به نژاد مرغ تخمگذار بستگی دارد، لذا رنگ پوسته به کیفیت یا ارزش تغذیه‌ای تخم مرغ ارتباطی ندارد.





■ گاهي اوقات در اثر آب پز کردن تخم مرغ، رنگ خاکستري متمایل به سبزي ، سطح زرده تخم مرغ را مي پوشاند که این نشانه پخت بیش از حد تخم مرغ آب پز مي باشد. هنگامی که تخم مرغ برای مدت زماني طولاني جوشانده و بسیار آهسته خنک مي شود ، ترکیبی میان آهن و گوگرد موجود در تخم مرغ ایجاد مي شود که سبب تغییر رنگ زرده مي شود.

این رنگ در حالي که تخم مرغ در آب محتوي آهن زياد پخته شود یا هنگامی که نیمرو در حرارت زياد به مدت طولاني قرار گیرد نیز ظاهر مي شود که مصرف این قسمت رنگي برای سلامت مصرف کننده هيچ ضرري ندارد .

تخم مرغ‌ها را هنگام نگهداری شست و شو ندهید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد.





AKSFA.NET

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟



■ به دلیل خواص ویژه و منحصر بفردی که در تخم مرغ وجود داشته است نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه باید در موارد محدودیت مصرف، مقدار مصرف آن با پزشک معالج کاهش یابد که حتی در بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی-عروقی تا حدود ۳ عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود البته در اینصورت باید از خوردن غذاهای چرب و پرنمک نیز همراه تخم مرغ خودداری شود و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن صورت پذیرد که در اینصورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروه های خاص مفید هم خواهد بود.

با تشکر از توجه شما

