

# آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمندان مفید است؟

4 خرداد 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مفید بودن مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی، اعلام کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود.

به گزارش ایسنا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی مفید است؟ مطرح کرد: هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیر مصرف تخم مرغ خام محلی برای درمان تنبلی تخمدان و کم خونی وجود ندارد. علاوه بر این، مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می دهد.