

# آیا مصرف زرده تخم مرغ در کهنسالی مضر است؟

7 تیر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور تغذیه ای مبنی بر مضر بودن زرده تخم مرغ در دوران کهنسالی، عنوان کرد که زرده تخم مرغ برای سلامت افراد مسن لازم و مفید است.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف زرده تخم مرغ در کهنسالی مضر است؟، مطرح کرد: سفیده تخم مرغ به دلیل ارزش بالایی پروتئینی در سنین سالمندی حتما توصیه به مصرف می شود. اما از زرده تخم مرغ نباید غافل شد، زیرا زرده یکی از غنی ترین منابع کولین است که در سلامت مغز و پاسخ های مناسب بین نوروون های مغزی (به واسطه نوروترانسمیتر استیل کولین) تاثیر داشته و در کنترل و یا به تعویق انداختن بیماری های نورولوژیک و (مانند افسردگی) شایع در این سن می تواند موثر واقع شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، از سوی دیگر، زرده منبع غنی از لوتئین و گزانتین است که می تواند در سلامت بینایی تاثیرگذار باشد. همچنین، مقدار قابل توجهی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین D (معمولا منبع غذایی کافی از آن در غذاها وجود ندارد) در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم مرغ کامل برای افراد در سنین کهنسالی توصیه می شود.