

# فواید بی شمار سفیده تخم مرغ

14 شهریور 1402

معمولا زرده تخم مرغ طعم دلچسبتری نسبت به سفیده دارد و بسیاری از افراد تصور می کنند که ارزش غذایی زرده بیشتر است. البته سفیده به دلیل پروتئین بالا شناخته می شود و افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند توجه بیشتری به مصرف سفیده دارند اما فواید سفیده فقط به پروتئین بالایش خلاصه نمی شود و شناخت خواص آن به افزایش تمایل به مصرف آن کمک می کند.

## سفیده؛ سرشار از آب و پروتئین و فاقد چربی

سفیده تخم مرغ نقش تامین کننده غذا برای رشد زرده و تبدیل شدن به جوجه را دارد. 90 درصد سفیده از آب و بقیه از پروتئین تشکیل شده است. سفیده فاقد چربی های زرده است، کلسترول ندارد و یک چهارم کالری تخم مرغ کامل را تامین می کند. سفیده در آشپزی کاربرد زیادی دارد و در تهیه انواع دسر ها و روکش کیک از آن استفاده می شود.

## سفیده؛ پروتئین بالا و فاقد کلسترول

حتی بدون خوردن زرده، سفیده یک منبع عالی پروتئین است اما کالری چندانی ندارد. از همین رو، برای افرادی که تمایل به مصرف پروتئین خالص و کالری کم دارند، انتخاب مناسبی خواهد بود. گرچه همه انواع کلسترول مضر نیست اما سفیده تخم مرغ انتخاب خوبی برای کسانی است که تمایل به رژیم فاقد کلسترول دارند. کلسترول موجود در تخم مرغ مربوط به زرده و چربی های اشباع آن است.

## سفیده؛ منبع غنی از ریزمغذی ها

سفیده از نظر ریزمغذی ها خوراکی مطلوبی شناخته می شود زیرا منبع غنی از فولات، سلنیوم، کلسیم، منیزیوم، فسفر و پتاسیم است. فولات یکی از ویتامین های گروه B است که در رشد و تکثیر سلول ها نقش اساسی دارد. سلنیوم سلامت غده تیروئید و بهبود عملکرد سیستم ایمنی را تسهیل می کند. کلسیم و منیزیوم نیز در استحکام استخوان ها نقش دارند. فسفر برای تولید انرژی در بدن موثر است و پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می کند.



### کنترل وزن به کمک سفیده تخم‌مرغ

کاهش دریافت کالری کلی تاثیر جدی در کنترل وزن دارد. یک تخم‌مرغ کامل بیش از 5 برابر سفیده کالری دارد. برای کنترل کالری دریافتی می‌توان در غذاهایی مانند املت فقط از سفیده استفاده کرد تا حجم چربی و کالری کاهش پیدا کند.

### سفیده؛ موثر در سلامت قلب

مصرف سفیده تخم‌مرغ برای افرادی که مبتلا به مشکلاتی مانند انقباض خون هستند، مفید است و به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. سفیده همچنین حاوی ویتامین‌ها و املاحی است که در بهبود خون‌رسانی نقش دارند.

### پیشگیری از خستگی با سفیده

نکته‌ای که کمتر مورد توجه است اینکه گنجاندن سفیده تخم‌مرغ در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش احساس خستگی کمک کند. منیزیوم و منگنز موجود در سفیده مانع از بروز احساس خستگی به خصوص در خانم‌های سالمند می‌شود.

### آیا سفیده عوارضی هم دارد؟!

بعضی افراد به سفیده تخم‌مرغ حساسیت دارند که باید از مصرف آن صرف‌نظر کنند. همچنین، مصرف سفیده خام نیز توصیه نمی‌شود و از همین‌رو، مصرف موس‌ها یا کرم‌های حاوی سفیده تخم‌مرغ باید به کمترین حد برسد. افراد مبتلا به مشکلات کلیوی نیز باید در این زمینه با پزشک شان مشورت کنند تا مقدار پروتئین دریافتی آنها بررسی شود.

منبع: سلامت