

# ۵ فواید تخم مرغ برای سلامتی

13 اسفند 1402

دکتر سوپارنا موکرجی، متخصص تغذیه سلامت، تایید کرد که سفیده تخم مرغ به دلیل محتوای پروتئین دارای ارزش غذایی زیادی است، زیرا حاوی مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین‌های A، D، E است.

وی گفت که هر دو جزء مکمل یکدیگر هستند و یک پروفایل تغذیه‌ای جامع ارائه می‌دهند و به جای تمرکز روی یک قسمت از تخم مرغ (سفیده یا زرده)، مصرف متعادل سفیده و زرده تخم مرغ باید تشویق شود و تاکید کرد که اعتدال، کلیدی است، به ویژه برای افرادی که مشکل دارند.

وی افزود که تمرکز بر تخم مرغ در یک رژیم غذایی متنوع از سلامت عمومی حمایت می‌کند و مجموعه‌ای غنی از مواد مغذی ضروری را برای بدن تضمین می‌کند و اگر فردی از کلسترول بالا رنج می‌برد، می‌توان تخم مرغ را با نوع دیگری از مواد غذایی غنی از پروتئین جایگزین کرد.

## ۵ فواید تخم مرغ برای سلامتی

**کلسترول خوب: HDL** "کلسترول خوب" نیز نامیده می‌شود که به نظر می‌رسد زمانی که افراد سه یا بیشتر تخم مرغ در روز مصرف می‌کنند افزایش می‌یابد.

**به کاهش تری گلیسیرید کمک می‌کند:** خوردن تخم مرغ به افزایش اسیدهای چرب مانند امگا ۳ کمک می‌کند و در نتیجه به کاهش سطح تری گلیسیرید در بدن کمک می‌کند.

**کاهش خطر سکته مغزی:** طبق برخی مطالعات، خوردن روزانه تخم مرغ ممکن است خطر سکته را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

**حفظ سلامت قلب:** افرادی که تخم مرغ بیشتری می‌خورند کمتر به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند. یک مطالعه چینی نشان داد افرادی که روزانه یک تخم مرغ می‌خورند ۲۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

**سلامت چشم:** به گفته متخصصان، تخم مرغ حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زآگزانتین است که به پیشگیری از بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند.