

# افراد سالم هر روز یک عدد تخم مرغ بخورند

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ در افراد سالم تاکید کرد.

فرشته فزونی گفت: این ویژگی تخم مرغ به علت دارا بودن مواد مغذی استثنایی از جمله پروتئین با کیفیت و مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

وی با بیان اینکه تخم مرغ بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن را داراست افزود: تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین‌های گروه A و B به شمار می‌آید و نیاز بدن به ویتامین E را به مقدار کافی و لازم تأمین می‌کند.

به گفته فزونی، املاح مهم دیگری نیز شامل روی، سلنیم و آهن نیز در تخم مرغ وجود دارند.

وی با اشاره به باورهای نادرست درباره این ماده غذایی ارزشمند یادآور شد: در دهه‌های گذشته تخم مرغ جایگاه مناسبی در سبد غذایی خانوار نداشت زیرا تصور می‌شد با مصرف آن کلسترول خون و در نتیجه بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد.

فزونی با اشاره به اینکه بر اساس نتایج مطالعات در تولید کلسترول خون بدن اسیدهای چرب مضر (اشباع و ترانس) نقش دارند، گفت: فقط یک سوم اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اشباع هستند و دوسوم باقیمانده اسیدهای چرب غیراشباع است.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه برای تشویق مردم به مصرف تخم مرغ و بهره مندی کامل از این ماده غذایی شعار "هر انسان سالم یک تخم مرغ در روز" مطرح شده است، تاکید کرد: مصرف تخم مرغ در افراد سالم و افرادی که به این ماده غذایی آلرژی ندارند از جمله زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و تمامی بزرگسالان سالم به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می‌شود.

فزونی با اشاره به اینکه مصرف یک تخم مرغ در روز در افراد سالم

بلامانع است، یادآور شد: در افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا، چاقی و... هستند، ضمن مشاوره با پزشک و کارشناس تغذیه میزان مصرف بر اساس شرایط فرد تعیین می‌شود اما به طور کلی مصرف سه عدد تخم‌مرغ در هفته معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: باید از خوردن غذاهای چرب و شور همراه تخم‌مرغ خودداری شود و روش پخت تخم‌مرغ نیز بدون روغن باشد.

به گفته وی، یک تخم‌مرغ بزرگ حدود ۷۲ کیلوکالری انرژی و ۶.۳ گرم پروتئین دارد. ۳.۶ گرم پروتئین در سفیده تخم‌مرغ و ۲.۷ گرم در زرده تخم‌مرغ قرار دارد.

فزونی با اشاره به نحوه مصرف تخم‌مرغ در کودکان گفت: همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک (از ۶ ماهگی) و پس از شروع تغذیه با فرنی یا حریره بادام می‌توان پوره یا شکل نرم شده تخم‌مرغ کاملاً پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به تدریج و به میزان کم در برنامه غذایی کودک اضافه کرد.

**وی تاکید کرد: مصرف تخم‌مرغ خام یا تخم‌مرغ عسلی که خوب پخته نشده به کودک ممنوع است.**

به گفته فزونی، اگر کودک به تخم‌مرغ آلرژی دارد باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب به جای تخم‌مرغ در نظر گرفته شود.