

تخم مرغ در بارداری؛ مفید یا خطرناک؟

24 تیر 1405

اگر باردار هستید، شاید برایتان این سؤال پیش آمده باشد که آیا خوردن تخم مرغ در این دوران بی خطر است یا خیر؟

خبر خوب این است که تخم مرغ، اگر کاملاً پخته شود، نه تنها بی خطر است، بلکه یکی از مغذی ترین مواد غذایی برای مادر و جنین به شمار می رود. البته مقدار مصرف، نحوه پخت و شرایط سلامتی هر فرد نیز اهمیت دارد.

ادوینا راج، رئیس بخش خدمات تغذیه بالینی به مهم ترین نکات درباره مصرف تخم مرغ در بارداری پرداخته است.

آیا خوردن تخم مرغ در دوران بارداری بی خطر است؟

بله، به شرط آنکه تخم مرغ کاملاً پخته باشد.

ادوینا راج می گوید تخم مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین باکیفیت است و مواد مغذی فراوانی را در اختیار بدن قرار می دهد که هم برای سلامت مادر و هم برای رشد جنین ضروری هستند.

اما یک نکته مهم را نباید نادیده گرفت: از مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز خودداری کنید.



تخم مرغ خام یا زرده ای که کاملاً نپخته باشد ممکن است به باکتری سالمونلا آلوده باشد؛ باکتری ای که می تواند باعث مسمومیت غذایی شود و در دوران بارداری خطرات بیشتری به همراه داشته باشد.

پژوهش جدید چه می گوید؟

مطالعه ای که در سال ۲۰۲۵ در نشریه Current Developments in Nutrition منتشر شد، اطلاعات بیش از ۱۱۰۰ مادر و نوزاد را بررسی کرد تا ارتباط مصرف تخم مرغ در دوران بارداری با سلامت نوزاد را ارزیابی کند.

پژوهشگران انواع مختلف مصرف تخم‌مرغ، از جمله تخم‌مرغ کامل، سفیده تخم‌مرغ و شیوه‌های مختلف پخت آن را با شاخص‌هایی مانند وزن هنگام تولد، سن بارداری و کوچک یا بزرگ بودن نوزاد نسبت به سن بارداری مقایسه کردند.

نتایج نشان داد مصرف تخم‌مرغ کامل، به‌ویژه همراه با چربی طبیعی آن، با کاهش خطر تولد نوزادان کوچک‌تر از حد انتظار برای سن بارداری (SGA) ارتباط دارد.

جالب اینکه این مزیت در افرادی که فقط سفیده تخم‌مرغ یا جایگزین‌های تخم‌مرغ مصرف کرده بودند مشاهده نشد. این یافته نشان می‌دهد که چربی موجود در زرده تخم‌مرغ، علاوه بر پروتئین، ممکن است در رشد سالم جنین نقش مهمی داشته باشد.

زنان باردار روزانه چند تخم‌مرغ می‌توانند بخورند؟

به گفته ادوینا راج، بیشتر زنان باردار سالم می‌توانند روزانه یک عدد تخم‌مرغ را در قالب یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنند.

البته این مقدار برای همه یکسان نیست. بسته به نیاز بدن به پروتئین، وزن، وضعیت سلامت و رژیم غذایی، پزشک یا متخصص تغذیه ممکن است مصرف روزانه یک تا دو تخم‌مرغ را توصیه کند.

بنابراین اگر شرایط پزشکی خاصی دارید یا درباره میزان مناسب مصرف مطمئن نیستید، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.