

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 تخم مرغ

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

سفیده؛ موثر در سلامت قلب

مصرف سفیده تخم مرغ برای افرادی که مبتلا به مشکلاتی مانند انعقاد خون هستند، مفید است و به حفظ سلامت قلب کمک می کند. سفیده همچنین حاوی ویتامین ها و املاحی است که در بهبود خونسازی نقش دارند.

پیشگیری از خستگی با سفیده

نکته ای که کمتر مورد توجه است اینکه گنجاندن سفیده تخم مرغ در رژیم غذایی می تواند به کاهش احساس خستگی کمک کند. منیزیوم و منگنز موجود در سفیده مانع از بروز احساس خستگی به خصوص در خانم های سالمند می شود.

آیا سفیده عوارضی هم دارد؟!

بعضی افراد به سفیده تخم مرغ حساسیت دارند که باید از مصرف آن صرف نظر کنند. همچنین، مصرف سفیده خام نیز توصیه نمی شود و از همین رو، مصرف موس ها یا کرم های حاوی سفیده تخم مرغ 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