چند تخم مرغ در روز بخوریم؟

15 آذر 1404

پروتئین، بلوک سازنده بدن انسان است. نقش حیاتی در ساخت، ترمیم و نگهداری بافت‌ها را دارد. این ماده، پایه و اساس عضلات، پوست، مو و حتی آنزیم‌ها و هورمون‌هایی را تشکیل می‌دهد که عملکردهای کلیدی بدن را تنظیم می‌کنند.

یک رژیم غذایی غنی از پروتئین، در رشد عضلات تاثیر دارد، متابولیسم را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید. و از این رو، اضافه کردن یک منبع غنی از پروتئین به وعده غذایی روزانه ضروری است.

پروتئین مانند سوختی عمل می‌کند که شما را در طول روز فعال و پرانرژی نگه می‌دارد. به گفته متخصصان، تخم مرغ یک غذای ایده‌آل است، اما سوال نگران کننده این است که برای دریافت حداکثر پروتئین، باید در روز چند تخم مرغ با خیال راحت مصرف کرد؟

چند تا تخم مرغ؟

این مطالعه با عنوان تأثیر مصرف تخم مرغ بر پیامدهای سلامتی: یک بررسی جامع به‌روز شده از بررسی‌های سیستماتیک و متاآنالیز مطالعات مشاهده‌ای و مداخله‌ای، بیان می‌کند که رژیم غذایی EAT-Lancet تقریباً ۱۳ گرم تخم مرغ در روز، معادل ۱.۵ تخم مرغ در هفته برای یک رژیم غذایی مرجع ۲۵۰۰ کیلوکالری را توصیه می‌کند.

مطالعه دیگری که توسط مجله Food & Nutrition انجام شده است، بینش‌های جدیدی در مورد چگونگی تأثیر مصرف تخم مرغ بر سلامت کلی ارائه داده است. این تحقیق حدود ۱۹ هزار بزرگسال را پیگیری کرد و نشان داد که افرادی که روزانه ۱.۵ تخم مرغ مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کاملا از تخم مرغ اجتناب می‌کردند، استخوان‌های قوی‌تری داشتند. همچنین نتیجه گیری شده افرادی که تخم مرغ می‌خوردند، ۷۲ درصد افزایش تراکم استخوان و ۸۳ درصد افزایش تراکم استخوان در ستون فقرات را نشان دادند.

این نتایج، باورهای قبلی در مورد خطرات مصرف تخم مرغ را به چالش می‌کشد و بر مزایای بالقوه آن برای سلامت استخوان، به ویژه در بزرگسالان مستعد پوکی استخوان، تاکید می‌کند.

محتوای تغذیه‌ای تخم مرغ

یک عدد تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو به وزن ۴۴ گرم حاوی ۵,۵ گرم پروتئین، ۴.۲ گرم چربی کل، ۲۴,۶ میلی‌گرم کلسیم، ۰.۸ میلی‌گرم آهن، ۵.۳ میلی‌گرم منیزیم، ۸۶.۷ میلی‌گرم فسفر، ۶۰.۳ میلی‌گرم پتاسیم، ۰.۶ میلی‌گرم روی، ۱۶۲ میلی‌گرم کلسترول و ۱۳.۴ میکروگرم سلنیوم است.

پروتئین کامل؟

به گفته کارشناسان، تخم‌مرغ اغلب به عنوان یک پروتئین کامل در نظر گرفته می‌شود زیرا حاوی هر ۹ اسید آمینه ضروری است. این مطالعه با عنوان «عملکردهای سلامتی پروتئین تخم‌مرغ » بیان می‌کند که پروتئین تخم‌مرغ منبع پروتئین بسیار فراوانی است که امتیاز اسید آمینه آن ۱۰۰ و بالاترین میزان استفاده خالص از پروتئین است.

همچنین اسیدهای آمینه حاوی گوگرد بیشتری نسبت به سایر منابع پروتئین دارد. پروتئین‌ها همچنین در غشای پوسته تخم‌مرغ وجود دارند. سفیده تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است که می‌تواند برای افزایش پروتئین بدن، یعنی توده عضلانی، استفاده شود.

به طور کلی، تخم‌مرغ یک منبع پروتئینی غنی از مواد مغذی فراهم می‌کند که از سلامت متابولیک، عملکرد عضلات و دفاع آنتی‌اکسیدانی پشتیبانی می‌کند. این ماده خوراکی مقوی و خوشمزه توده عضلانی را بهبود می‌بخشند و هنگام مصرف در طول ورزش اثرات تقویت عضلات و ضد خستگی دارند. تخم مرغ می‌تواند با کاهش چربی احشایی و پایین آوردن سطح کلسترول سرم، متابولیسم لیپید را بهبود بخشند. بنابراین، مصرف پروتئین تخم مرغ می‌تواند به پیشگیری از ضعف جسمی و سندرم متابولیک کمک کند.