بیشتر از روزی یک عدد تخم‌مرغ مصرف نکنید

5 آذر 1402

امروزه می‌دانیم که تخم‌مرغ به‌طور کلی در گروه بهترین مواد غذایی قرار می‌گیرد و مصرف منظم آن می‌تواند کیفیت رژیم غذایی ما را ارتقا بدهد، البته به این شرط که از روش‌های سالم مثل آب‌پز کردن برای آماده‌سازی تخم‌مرغ استفاده کنیم. با این‌حال، زیاده‌روی در مصرف هر خوراکی یا غذایی حتی تخم‌مرغ، می‌تواند پیامدهای منفی و ناخوشایندی را به‌دنبال داشته باشد.

در این مطلب دقیقا می‌خواهیم به پیامدهای منفی زیاده‌روی در مصرف تخم‌مرغ بپردازیم.

به گزارش بهداشت نیوز، هر وعده مصرفی از تخم‌مرغ برابر است با یک تخم‌مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ. توصیه انجمن قلب آمریکا (AHA) این است که بیشتر از روزی یک عدد تخم‌مرغ مصرف نکنید. متخصصان مایوکلینیک می‌گویند که بیشتر افراد سالم می‌توانند در طول هر هفته، ۷ عدد تخم‌مرغ کامل بخورند بدون این‌که به سلامت شان آسیب برسانند (البته تاکید می‌کنیم که روش‌هایی مثل سرخ کردن برای آماده‌سازی تخم‌مرغ مناسب نیستند). با این‌حال، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا دیابت باید با پزشکان معالج شان درباره محدودیت استفاده از تخم‌مرغ مشورت کنند اما زیاده‌روی در مصرف تخم‌مرغ چه پیامدهای زیان‌باری دارد؟!

اگرچه متخصصان برای چندین دهه بر این باور بودند که کلسترول موجود در زرده تخم‌مرغ مستقیما با افزایش کلسترول خون ارتباط دارد، اما اکنون این‌طور به نظر می‌رسد که دیگر ویژگی های رژیم غذایی و سابقه سلامت افراد می‌تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد. با این‌حال، تخم‌مرغ حاوی مقادیر زیادی از کلسترول است و زیاده‌روی در مصرف آن (مصرف چندین عدد تخم‌مرغ در روز) به‌سادگی می‌تواند دریافت کلسترول را از محدوده کنترل‌شده و استاندارد خارج کند.

اکثر متخصصان تاکید می‌کنند که مصرف یک عدد تخم‌مرغ در طول روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش نمی‌دهد. حتی بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را هم کمتر می‌کند. با این‌حال، اگر میزان استفاده روزانه از تخم‌مرغ به ۳ تا ۴ عدد برسد، شرایط کاملا تغییر می‌کند. هر عدد تخم‌مرغ حدود ۱۹۰ میلی‌گرم کلسترول دارد، درحالی که میزان کلسترول موجود در رژیم غذایی افراد سالم نباید از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز بیشتر باشد. بنابراین، مصرف ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و همچنین خطر مرگ را حدود ۱۷ درصد بیشتر می‌کند.

اگر عادت دارید که در وعده صبحانه از تخم‌مرغ در کنار غذاهای سنگین مثل انواع فراورده‌های گوشتی، پنکیک‌ها، قهوه‌های خامه‌دار و... استفاده کنید، بعد از مدتی حتما با اضافه‌وزن مواجه خواهید شد زیرا با این کار درحال دریافت کالری بسیار زیادی در وعده صبحانه هستید. برای اینکه هم وزن و هم سلامت تان را در محدوده مطلوب نگه دارید، سعی کنید که در وعده صبحانه از یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز در کنار اسفناج یا گوجه فرنگی استفاده کنید. افزودن انواع سبزیجات و صیفی‌های رنگارنگ به تخم‌مرغ آب‌پز می‌تواند یک غذای سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را در اختیار شما بگذارد. تفت دادن تخم‌مرغ در دمای پایین با استفاده از روغن زیتون یا روغن آووکادو هم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

یکی از مطالعات سال ۲۰۰۹ که در مجله Diabetes Care به انتشار رسیده است، نشان می‌دهد که اگر میزان مصرف تخم‌مرغ بیشتر از ۷ عدد در هفته باشد، خطر ابتلا به دیابت هم نسبت به دیگر افراد افزایش می‌یابد. با این‌حال، مصرف متعادل و کنترل‌شده تخم‌مرغ (۱ عدد در روز و ۷ عدد در هفته) می‌تواند به کنترل قند خون و حساسیت به انسولین کمک کند و از این نظر برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ مفید باشد.