زرده تخم‌مرغ خوب است یا بد؟

9 مهر 1403

مصرف یک تخم‌مرغ کامل در روز میزان پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی متعادلی را برای بدن فراهم می‌کند.

ایمنا نوشت: تخم‌مرغ یک غذای بسیار مفید است، با این وجود بسیاری از افراد معتقدند که زرده تخم‌مرغ یک غذای سالم نیست، زیرا زرده تخم‌مرغ میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، بسیاری از افراد زرده تخم‌مرغ مصرف نمی‌کنند و فقط از سفیده آن استفاده می‌کنند.

مواد مغذی موجود در سفیده و زرده تخم‌مرغ بسیار متفاوت است، اما به یک اندازه اهمیت دارد. سفیده تخم‌مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین و ویتامین B2 است، در حالی که زرده تخم‌مرغ دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است که برای بدن بسیار ضروری است. مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در زرده تخم‌مرغ شامل ویتامین A□ ویتامین E□ ویتامین K و امگا۳ می‌شود که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، زرده تخم‌مرغ حاوی پتاسیم، سدیم، روی، منیزیم، فسفر و آهن است.

مصرف یک تخم‌مرغ کامل در روز میزان پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی متعادلی را برای بدن فراهم می‌کند. زرده تخم‌مرغ سرشار از سلنیوم است که به بهبود سلامت مو و ناخن کمک می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. علائم کمبود سلنیوم در بدن شامل سردرد، حالت تهوع، استفراغ، بی‌حالی، تشنج و گاهی اوقات کما می‌شود.

یک تخم‌مرغ بزرگ دارای ۵۵ کالری، ۲.۵ گرم پروتئین، ۴,۵ گرم چربی و ۰.۶۱ گرم کربوهیدرات است.