فواید بی شمار سفیده تخم مرغ

14 شهریور 1402

معمولا زرده تخم‌مرغ طعم دلچسب‌تری نسبت به سفیده دارد و بسیاری از افراد تصور می‌کنند که ارزش غذایی زرده بیشتر است. البته سفیده به‌دلیل پروتئین بالا شناخته می‌شود و افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند توجه بیشتری به مصرف سفیده دارند اما فواید سفیده فقط به پروتئین بالایش خلاصه نمی‌شود و شناخت خواص آن به افزایش تمایل به مصرف آن کمک می‌کند.

سفیده؛ سرشار از آب و پروتئین و فاقد چربی

سفیده تخم‌مرغ نقش تامین‌کننده غذا برای رشد زرده و تبدیل‌شدن به جوجه را دارد. 90 درصد سفیده از آب و بقیه از پروتئین تشکیل شده است. سفیده فاقد چربی‌های زرده است، کلسترول ندارد و یک‌چهارم کالری تخم‌مرغ کامل را تامین می‌کند. سفیده در آشپزی کاربرد زیادی دارد و در تهیه انواع دسرها و روکش کیک از آن استفاده می‌شود.

سفیده؛ پروتئین بالا و فاقد کلسترول

حتی بدون خوردن زرده، سفیده یک منبع عالی پروتئین است اما کالری چندانی ندارد. از همین‌رو، برای افرادی که تمایل به مصرف پروتئین خالص و کالری کم دارند، انتخاب مناسبی خواهد بود. گرچه همه انواع کلسترول مضر نیست اما سفیده تخم‌مرغ انتخاب خوبی برای کسانی است که تمایل به رژیم فاقد کلسترول دارند. کلسترول موجود در تخم‌مرغ مربوط به زرده و چربی‌های اشباع آن است.

سفیده؛ منبع غنی از ریزمغذی‌ها

سفیده از نظر ریزمغذی‌ها خوراکی مطلوبی شناخته می‌شود زیرا منبع غنی از فولات، سلنیوم، کلسیم، منیزیوم، فسفر و پتاسیم است. فولات یکی از ویتامین‌های گروهB است که در رشد و تکثیر سلول‌ها نقش اساسی دارد. سلنیوم سلامت غده تیروئید و بهبود عملکرد سیستم ایمنی را تسهیل می‌کند. کلسیم و منیزیوم نیز در استحکام استخوان‌ها نقش دارند. فسفر برای تولید انرژی در بدن موثر است و پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

کنترل وزن به کمک سفیده تخم‌مرغ

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

سفیده؛ موثر در سلامت قلب

مصرف سفیده تخم‌مرغ برای افرادی که مبتلا به مشکلاتی مانند انعقاد خون هستند، مفید است و به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. سفیده همچنین حاوی ویتامین‌ها و املاحی است که در بهبود خونرسانی نقش دارند.

پیشگیری از خستگی با سفیده

نکته‌ای که کمتر موردتوجه است اینکه گنجاندن سفیده تخم‌مرغ در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش احساس خستگی کمک کند. منیزیوم و منگنز موجود در سفیده مانع از بروز احساس خستگی به‌خصوص در خانم‌های سالمند می‌شود.

آیا سفیده عوارضی هم دارد؟!

بعضی افراد به سفیده تخم‌مرغ حساسیت دارند که باید از مصرف آن صرفنظر کنند. همچنین، مصرف سفیده خام نیز توصیه نمی‌شود و از همین‌رو، مصرف موس‌ها یا کرم‌های حاوی سفیده تخم‌مرغ باید به کمترین حد برسد. افراد مبتلا به مشکلات کلیوی نیز باید در این زمینه با پزشک شان مشورت کنند تا مقدار پروتیین دریافتی آنها بررسی شود.

منبع: سلامت