ورزشکاران چقدر تخم‌مرغ بخورند؟

15 مرداد 1403

ورزشکاران باید توجه داشته باشند هر تخم مرغ متوسط تامین کننده ۷۵ کالری انرژی، ۵ گرم چربی و تا ۷ گرم پروتئین است.

در بین همه مواد غذایی ما قادر به لحاظ کردن برتری یکی بر دیگری نیستیم اما با این حال باید اعتراف کرد که تخم‌مرغ، یک ماده خوراکی متمایز و متفاوت است و تخم مرغ و یا تخم ماکیان دیگر، دارای بالاترین نمره ارزش بیولوژیکی پروتئینی (NPU) بوده، به طوری که مبنای سنجش کیفیت پروتئین دیگر مواد غذایی است.

مهمترین ویژگی قابل توجه تخم‌مرغ محتوای پروتئین آن است که از نوع حیوانی با قابلیت هضم و جذب بالا است. همچنین، وجود ویتامین ب ۱۲، ویتامین‌های محلول در چربی «A D» و «E» چربی‌های غیراشباع، امگا ۳، کولین (سلامت غشای سلولی و انتقال پیام های عصبی)، سلنیوم، لسیتین و... از دیگر موارد قابل اشاره برای تخم‌مرغ است اگرچه تخم‌مرغ، حاوی آهن است اما آهن موجود در تخم مرغ، دارای ضریب جذب پایین بوده و منبع خوب غذایی آن به شمار نمی‌رود.

ورزشکاران باید توجه داشته باشند هر تخم مرغ متوسط (معادل ۱ واحد غذایی هرم راهنمای غذایی)، دارای وزنی حدود ۵۵ تا ۶۰ گرم است. هر واحد تخم مرغ تامین کننده ۷۵ کالری انرژی، ۵ گرم چربی و تا ۷ گرم پروتئین است.

اگرچه زرده تخم مرغ یک ماده غذایی ارزشمند است اما می‌توان با حذف آن، کالری دریافتی را تا ۸۰ درصد کاهش و دریافت مواد مغذی را هدفمند کرد؛ استفاده از تخم مرغ به عنوان یک میان وعده مناسب یا وعده اصلی غذایی در کنار سبزیجات تازه در رژیم‌های غذایی به ویژه برای کودکان، سالمندان و همچنین ورزشکاران الگوی تغذیه‌ایی قابل قبول و سالم است و ایجاد احساس سیری مناسب از دیگر ویژگی‌های این ماده غذایی طلایی به شمار می‌رود.

میزان مصرف تخم مرغ

از پرسش‌ها و نگرانی‌های همیشگی در مورد تخم مرغ، تعداد مجاز مصرف روزانه در افراد گوناگون است و می‌توان گفت که تمامی افراد سالم بزرگسال، زنان باردار و کودکان بالای یک سال سالم، مجاز به استفاده ۱ عدد تخم مرغ کامل در روز هستند.

برخی ورزشکاران به دلایل گوناگون، گرایش به مصرف زیاد تخم مرغ دارند. این فراوانی مصرف بیشتر در دسته ورزشکارانی که با هدف افزایش حجم عضلات ورزش می‌کنند (بدنسازان) دیده می‌شود؛ هرچند این الگو نیز توسط متخصصین تغذیه و در کنار برنامه غذایی متناسب، توصیه می‌شود. متاسفانه ورزشکارانی که به شکل آماتور نیز در این رشته‌های ورزشی فعالیت دارند به اشتباه توسط اطرافیان به مصرف سفیده تخم مرغ در قبل و پس از تمرینات ورزشی ترغیب می‌شوند که نیازمند مشاوره هستند.

تخم مرغ عاری از کربوهیدرات بوده، پروتئین آن بیشتر در سفیده تجمع داشته و چربی را تنها در زرده آن می‌توان یافت. میزان کلسترول تخم مرغ بالاست (پس از مغز و جگر سومین ماده غذایی با بیشترین مقدار است) و در افراد مبتلا به اختلالات چربی خون، محدودیت مصرف، ضرورت دارد. توصیه به استفاده از تخم مرغ با توجه به هدف ورزشی می‌تواند متفاوت باشد اما باید توجه داشت که میزان پروتئین دریافتی روزانه به عنوان مهمترین نشانه مورد توجه در استفاده از تخم مرغ، دارای محدودیت بوده و با توجه به شرایط ورزشی و سلامت فرد توصیه می شود.

توجه داشت باشیم که مصرف بی‌رویه و بیش از اندازه سفیده تخم مرغ، توصیه نمی‌شود. این الگو در کمترین اندازه، می‌تواند سبب اضافه وزن و افزایش چربی بافتی شود و میزان مصرف باید متناسب با برنامه غذایی، نوع، میزان و شدت ورزش بر اساس سختی آن باشد.

موارد منع مصرف تخم مرغ

محدویت استفاده از تخم‌مرغ تنها در برنامه‌های کنترل وزن یا وجود بیماری‌هایی مانند نارسایی‌های کلیوی یا کبدی، مشکلات قلبی، دیابت، پرفشاری خون و...پیشنهاد می‌شود که بیشتر می‌تواند ناشی از پروتئین و کلسترول بالای تخم مرغ باشد. تخم مرغ پس از مغز و جگر، دارای بیشترین میزان کلسترول حیوانی است و در افرادی با سابقه خانوادگی بیماری‌های بیان شده نیز بهتر است محدودیت مصرف ۳ تا ۴ تخم مرغ در هفته (بر پایه آزمایشات پاراکلینیک و نظر پزشک)، رعایت کرد.

طرز مصرف تخم مرغ

پیشنهاد می‌شود با هدف پیشگیری از افزایش کالری و نیز بهبود هضم و جذب مواد مغذی در تخم‌مرغ، آن را به شکل آب‌پز میل کنید. استفاده از روغن سبب افزایش کالری دریافتی تا ۲ برابر و دیر هضم شدن تخم مرغ (در نیمرو)، می‌شود.

بهتر است از خوردن تخم مرغ خام به جهت پیشگیری از مسمومیت به ویژه در زنان باردار، خودداری شود. مصرف تخم مرغ یا ماکیان، خیلی بهتر است به شکل آبپز و کاملا سفت شده باشد و محققان تاکید می‌کنند عامل سالمونلا انتریتیدیس (SE) می‌تواند در زرده یا سفیده تخم مرغ وجود داشته باشد، بنابراین

به همه توصیه می‌شود که علاوه بر نگهداری تخم‌مرغ در یخچال از خوردن زرده و سفیده تخم مرغ خام یا نیم‌پز یا محصولات حاوی تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز، خودداری کنند.

آیا سفیده تخم مرغ پودر شده، پاستوریزه است؟

بله! پودر سفیده تخم مرغ، سفیده تخم مرغ خشک (آلبومین خالص) است و می‌توان آن را با مخلوط کردن با آب بازسازی کرد. پودر آماده شده مانند سفیده تخم مرغ تازه، به دلیل پاستوریزه بودن، می‌توان آن را حتی بدون پختن با خیال راحت استفاده کرد. این محصول که معمولا همراه با لوازم پخت و تزئین کیک فروخته می‌شود را می‌توان در برنامه‌های غذایی نیز مورد استفاده قرار داد.

طرز نگهداری تخم مرغ

تخم مرغ یکی از بهترین محیط‌های کشت برای باکتری‌ها و مستعد آلودگی با باکتری سالمونلا است که سالانه شمار فراوانی را درگیر می‌کند. از اینرو، چگونگی نگهداری تخم مرغ خام و پخته بسیار مهم است و نگهداری تخم مرغ سالم، در محیط بیرون (تا ۲ ساعت) بسیار کوتاه مدت و متناسب با دمای محیط است و به علت امکان انتقال آلودگی از منافذ موجود در پوسته، شست و شوی تخم مرغ تا پیش از استفاده توصیه نمی‌شود.

مدت زمان نگهداری تخم‌مرغ شسته نشده در یخچال با شرایط مطلوب، می‌تواند ۴ تا ۵ هفته نیز باشد و تخم مرغ سالم (و نه ترک برداشته شده) آبپز کاملا سفت شده را می‌توان تا ۱ هفته در یخچال نگهداری کرد و باید به شرایط نگهداری تخم‌مرغ در محل فروش توجه داشته باشیم.

روش شناسایی تخم مرغ سالم، معلق کردن آن در آب است و تخم مرغ سالم ته‌نشین خواهد شد و تخم مرغ ناسالم در آب غوطه‌ور می‌شود.