

# تخم مرغ یا دیگر ماکیان

کمیته تغذیه ورزشی هیئت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه  
نگارش: فرید اردیخانی، کارشناس تغذیه



✓ شاید برای برخی این پرسش باشد که چرا تخم مرغ؟

در علم تغذیه، مواد غذایی در قالب گروه های غذایی معرفی شده اند و هر کشور دارای هرم راهنمای غذایی متناسب با فرهنگ غذایی خود می باشد. نامبرده شده های هر گروه غذایی دارای ویژگی های به نسبت همسان تغذیه ای هستند. در بین همه مواد غذایی که ما قادر به لحاظ نمودن برتری یکی بر دیگری نیستیم، اما با این حال باید اعتراف نمود که تخم مرغ، یک ماده خوراکی متمایز و متفاوت است. تخم مرغ و یا تخم ماکیان دیگر، دارای بالاترین نمره ارزش بیولوژیکی پروتئینی (NPU) بوده، بطوریکه مبنای سنجش کیفیت پروتئین دیگر مواد غذایی است.

به یاد داشته باشیم که قرار است از این بسته کوچک غذایی، یک موجود زنده کامل، بدون ارتباط با جهان بیرون ساخته شود که نیازمند همگی مواد مغذی حیاتی و دستورات لازم است.

بزرگداشت "روز جهانی تخم مرغ" در روز ۱۷ مهر ماه هر سال، نشاندهنده جایگاه و نقش ویژه این ماده غذایی طلایی در سلامت افراد جوامع و به جهت ارزش بالای تغذیه ای، زمینه پذیرش فراوان، تامین تنوع غذایی، دسترسی آسان، قیمت پایین، پخت آسان و ... آن است که لزوم توجه ویژه را سبب شده است.

## ✓ ارزش تغذیه ای تخم مرغ:

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

در صورت کنترل شرایط تغذیه ماکیان، می توان محصول غذایی ارگانیک و با محتوای مواد مغذی متناسب را تولید نمود. استفاده از کنسانتره های حاوی ترکیباتی مانند امگا ۳ یا ... می تواند محتوای آن ماده مغذی را در تخم ماکیان افزایش دهد. در حالت معمول، تفاوت چندان مهمی را نمی توان بین تخم مرغ صنعتی و محلی از نظر ارزش تغذیه ای بیان داشت. تغذیه طیور با سبزیجات تازه و در فصل رویش گیاهان، سبب ایجاد زردی بیشتر زرده و طعم متفاوت تر آن خواهد شد.

## ✓ تخم مرغ کالری کمی دارد:

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 می توان با حذف آن، کالری دریافتی را تا ۸۰٪ کاهش و دریافت مواد مغذی را هدفمند کرد. استفاده از تخم مرغ به عنوان یک میان وعده مناسب و یا وعده اصلی غذایی در کنار سبزیجات تازه در رژیم های غذایی، به ویژه در کودکان، سالمندان و نیز ورزشکاران الگوی تغذیه ای قابل قبول و سالم است. ایجاد احساس سیری مناسب، از دیگر ویژگی های این ماده غذایی طلایی است.

## ✓ میزان مصرف تخم مرغ:

از پرسش ها و نگرانی های همیشگی در مورد تخم مرغ، تعداد مجاز مصرف روزانه در افراد گوناگون است. می توان گفت که کلیه 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 را دارند. این فراوانی مصرف بیشتر در دسته

ورزشکارانی که با هدف افزایش حجم عضلات ورزش می کنند (بدنسازان) دیده می شود. هرچند این الگو نیز توسط

متخصصین تغذیه و در کنار برنامه غذایی متناسب، توصیه می شود.

متاسفانه در ورزشکارانی که به شکل آماتور نیز در این رشته های ورزشی فعالیت دارند، به اشتباه توسط اطرافیان به

مصرف سفیده تخم مرغ در قبل و پس از تمرینات ورزشی ترغیب می شوند که نیازمند مشاوره هستند.

تخم مرغ عاری از کربوهیدرات بوده، پروتئین آن بیشتر در سفیده تجمع داشته و چربی را تنها در زرده آن می توان 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 (دایس لیپیدمیا)، محدودیت مصرف، ضرورت دارد. توصیه به استفاده از تخم مرغ با توجه به هدف ورزشی می تواند متفاوت باشد. اما باید توجه داشت که میزان پروتئین دریافتی روزانه به عنوان مهمترین مارکر 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 بی رویه و بیش از اندازه سفیده تخم مرغ، توصیه نمی شود. این الگو در کمترین"

"اندازه، می تواند سبب اضافه وزن و افزایش چربی بافتی گردد"

"میزان مصرف باید متناسب با برنامه غذایی، نوع، میزان و شدت ورزش (سختی) باشد"

✓ موارد منع مصرف تخم مرغ:

محدودیت استفاده از تخم مرغ تنها در برنامه های کنترل وزن و یا وجود بیماری های مانند: نارسایی های کلیوی یا کبدی، مشکلات قلبی، دیابت، پرفشاری خون، دیس لیپیدمیا و ... پیشنهاد می شود که بیشتر می تواند ناشی پروتئین و کلسترول بالای تخم مرغ باشد. تخم مرغ پس از مغز و جگر، دارای بیشترین میزان کلسترول حیوانی است. در افرادی با سابقه خانوادگی بیماری های 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 می شود با هدف پیشگیری از افزایش کالری و نیز بهبود هضم و جذب مواد مغذی در تخم مرغ، آنرا به شکل آبپز میل کنید. استفاده از روغن سبب افزایش کالری دریافتی تا ۲ برابر و دیر هضم شدن تخم مرغ (در نیمرو)، گردد. در صنعت غذایی از تخم مرغ به میزان زیادی استفاده شده و در تهیه غذاهای خانگی نیز می توان تنوع غذایی را با این ماده غذایی مفید ایجاد کرد.

**بهتر است از خوردن تخم مرغ خام** به جهت پیشگیری از مسمومیت با عامل کلستریدیوم بوتولینوم، به ویژه در زنان باردار خودداری گردد. مصرف تخم مرغ یا ماکیان خیلی بهتر است به شکل آبپز و کاملاً سفت شده باشد.

محققان تاکید می کنند عامل سالمونلا انتریتیدیس (SE) می تواند در زرده یا سفیده تخم مرغ وجود داشته باشد. بنابراین به همه توصیه می شود که علاوه بر نگهداری تخم مرغ در یخچال، از خوردن زرده و سفیده تخم مرغ خام یا نیم پز یا محصولات حاوی تخم مرغ خام یا نیم پز خودداری کنند.

## ✓ آیا سفیده تخم مرغ پودر شده پاستوریزه است؟

بله پودر سفیده تخم مرغ، سفیده تخم مرغ خشک (آلبومین خالص) است. می توان آن را با مخلوط کردن با آب بازسازی کرد. پودر آماده شده مانند سفیده تخم مرغ تازه، به دلیل پاستوریزه بودن، می توان آن را حتی بدون پختن، با خیال راحت استفاده کرد. این محصول که معمولاً همراه با لوازم پخت و تزئین کیک فروخته می شود را می توان در برنامه های غذایی نیز استفاده کرد.

## ✓ طرز نگهداری تخم مرغ:

تخم مرغ یکی از بهترین محیط های کشت برای باکتری ها و مستعد آلودگی با باکتری سالمونلا است که سالانه شمار فراوانی را درگیر می کند. از اینرو، چگونگی نگهداری تخم مرغ خام و پخته بسیار مهم است. نگهداری تخم مرغ سالم، در محیط بیرون (تا ۲ ساعت) بسیار کوتاه مدت و متناسب با دمای محیط است. به علت امکان انتقال آلودگی از منافذ موجود در پوسته، شست و شوی تخم مرغ تا پیش از استفاده توصیه نمی شود. مدت زمان نگهداری تخم مرغ شسته نشده در یخچال با شرایط مطلوب، می تواند ۴ تا ۵ هفته نیز باشد. تخم مرغ سالم (و نه ترک برداشته شده) آبپز کاملاً سفت شده را می توان تا ۱ هفته در یخچال نگهداری کرد.

به شرایط نگهداری تخم مرغ در محل فروش توجه داشته باشیم. روش شناسایی تخم مرغ سالم، معلق کردن آن در آب است. تخم مرغ سالم ته نشین خواهد شد و تخم مرغ ناسالم، غوطه ور خواهد شد.

### ✓ چرا تخم مرغ باید در یخچال نگهداری شود؟

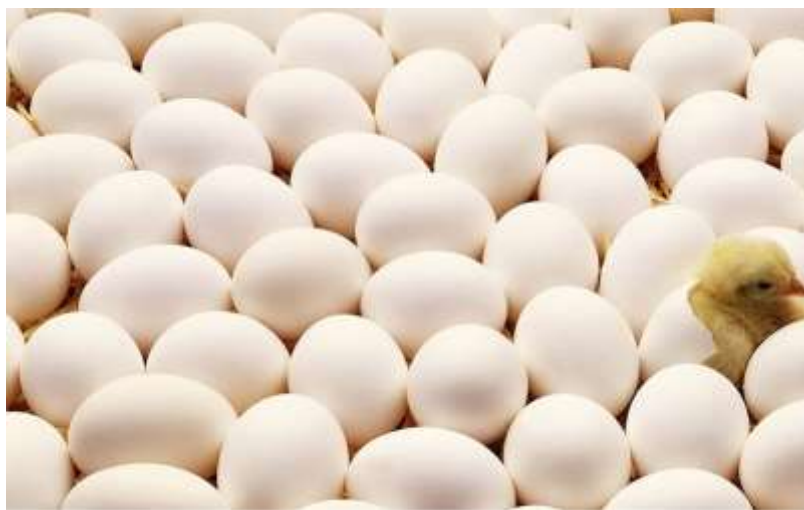
نوسانات دما برای ایمنی بسیار مهم است. با توجه به نگرانی در مورد سالمونلا، تخم های جمع آوری شده از مرغ های تخمگذار باید در اسرع وقت در یخچال نگهداری شوند. خروج تخم مرغ از یخچال به محیط معمولی سبب عرق کردن بر روی پوسته می شود که این سبب تسهیل حرکت باکتری ها به داخل تخم مرغ شده و رشد باکتری ها را افزایش می دهد. تخم مرغ های یخچالی نباید بیش از ۲ ساعت در محیط بیرون رها شوند.

### ✓ آیا باید تخم مرغ را بشویید؟

خیر. شستن تخم مرغ برای مصرف کنندگان ضروری نیست. در واقع شستشو خطر آلودگی را افزایش می دهد. زیرا آب می تواند از طریق منافذ پوسته به داخل تخم مرغ وارد شود.

### ✓ چرا تخم مرغ های سفت زودتر از تخم مرغ های تازه خراب می شوند؟

وقتی پوسته تخم مرغ به سختی پخته می شود، پوشش محافظ آن شسته شده و منافذ پوسته خالی می ماند تا باکتری ها وارد آن شوند و آن را آلوده کنند. تخم مرغ های سفت پخته شده را باید در مدت ۲ ساعت پس از پخت در یخچال نگهداری کرد و در عرض یک هفته استفاده کرد.



تخم مرغ را در برنامه غذایی روزانه خانواده خود بیاوریم