



بسمه تعالی



واحد تحقیقات تغذیه  
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## تخم مرغ



واحد تغذیه ۵- ۲۴۰۹۳۰۱

آموزش خانوار شماره ۸



www.esirpharma.com  
info@esirpharma.com



www.esirdiabetes.com  
info@esirdiabetes.com

## روش صحیح پخت تخم مرغ:

چون تخم مرغ حاوی میکروب سالمونلا است نباید خام خورده شود و پختن تخم مرغ بطور کامل قبل از مصرف بخصوص برای کودکان، زنان باردار و سالمندان ضروری است.



همچنین برای کاهش مصرف چربی همراه با تخم مرغ بهتر است از مصرف تخم مرغ نیمرو همراه با روغن و یا کره پرهیز کنیم. بهترین روش طبخ تخم مرغ آب پز کردن آن است. بهتر است غذاهای حاوی تخم مرغ را بلافاصله مصرف کرده و یا در یخچال نگهداری کنیم و از قرار گرفتن آنها در هوای اتاق به مدت طولانی پرهیز کنیم.

۶

۲- تخم مرغ را در یخچال به طوری که سر باریکتر آن به طرف پایین باشد نگهداری کرده و در عرض ۲ هفته آن را به مصرف برسانیم.

۳- هرگز نباید سطح تخم مرغ را بشوئیم و سپس آن را برای مدتی در یخچال نگهداری نماییم زیرا این عمل موجب تسریع عمل فساد می گردد.

۴- بهتر است تخم مرغ را در ظروف در بسته که موجب تماس با دیگر مواد غذایی نشود، در یخچال نگهداری کنیم.

۵- لازم است بدانیم رنگ پوسته تخم مرغ هیچ تاثیری در ارزش تغذیه ای آن ندارد.



۵

تحقیقات نشان داده اند که مرغهای تغذیه شده با غذاهای دریایی تخم مرغهایی تولید می کنند که حاوی چربیهای ضروری (امگا۳) بیشتری است. مقدار ویتامین ب ۱۲ یک عدد تخم مرغ بیشتر از نیاز روزانه یک مرد بالغ است. سفیده تخم مرغ منبع خوب پروتئین و فاقد چربی و کلسترول می باشد در صورتی که زرده تخم مرغ منبع غنی کلسترول می باشد، لذا توجه کنیم اگر چربی خون بالایی داریم، مصرف آن را محدود کنیم، همچنین بزرگسالانی که چربی خون بالا ندارند، نباید بیشتر از ۴ یا ۵ عدد در هفته تخم مرغ مصرف کنند.

## انتخاب و نگهداری تخم مرغ:

۱- به زمان مصرف ( تاریخ انقضا) تخم مرغ توجه کنیم و از مصرف تخم مرغهای شکسته و صدمه دیده خودداری کنیم.



۴

خوردن ۴ یا ۵ عدد تخم مرغ در هفته به ویژه در زمستان موجب جذب بهتر کلسیم در بدن شده و از بروز استئوپروز یا پوکی استخوان پیشگیری می کند بنابراین مصرف کافی تخم مرغ برای کودکان، زنان باردار و کسانی که به اندازه کافی در معرض نور آفتاب نیستند ضروری می باشد. همچنین آهن موجود در تخم مرغ مانند آهن موجود در گوشت به راحتی جذب می شود.



مصرف مناسب (۴ یا ۵ عدد در هفته) تخم مرغ به دلیل داشتن ویتامین 'ای' و سلنیوم موجب پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی می گردد و برای حفظ سلامت اعصاب بخصوص در زنان باردار و کودکان ضروری است.

۳

## تخم مرغ

گروه گوشتها و جانسینهای آن یعنی مغزها ( آجیل )، حبوبات و تخم مرغ در ردیف سوم هرم راهنمای غذایی در سبقت راست در کنار گروه لبنیات قرار گرفته است. تخم مرغ از متداولترین و ارزاترین مواد غذایی در سراسر دنیا می باشد و یکی از منابع بسیار خوب پروتئین با ارزش غذایی بالا است. لذا برای رشد و نمو کودکان و نوجوانان و حفظ سلامت بدن در بزرگسالان ضروری است.



تخم مرغ منبع خوب ویتامینهای B (ب ۱۲، ب ۱، ب ۶) A (آ)، D (دی)، فسفر، روی، آهن و چربیهای ضروری مورد نیاز بدن می باشد. در ضمن حاوی نوعی چربی است (کولین) که موجب جذب بهتر چربیها در بدن می شود.

۲