



بسمه تعالی



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

تخم مرغ



واحد تغذیه ۵

آموزش خانوار شماره ۸

اکسپریم
www.exirpharma.com
Info@exirpharma.com

LANSULIN®
www.exirdiabetes.com
Info@exirdiabetes.com

روش صحیح پخت تخم مرغ:

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



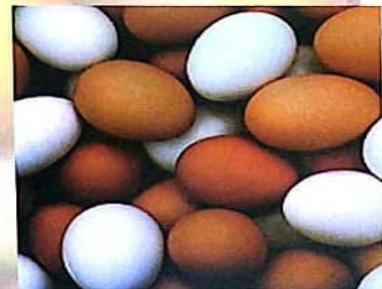
همچنین برای کاهش مصرف چربی همراه با تخم مرغ بیشتر است از مصرف تخم مرغ نیمرو همراه با روغن و یا کره پرهیز کنیم . بیشترین روش طبخ تخم مرغ آب پز کردن آن است .
بیشتر است غذاهای حاوی تخم مرغ را بالا صاله مصرف کرده و یا در یخچال نگهداری کنیم و از قرار گرفتن آنها در هوای اتاق به مدت طولانی پرهیز کنیم .

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

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

- بیشتر است تخم مرغ را در ظروف درسته که موجب تماض با دیگر مواد غذایی نشود ، در یخچال نگهداری کنیم.

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

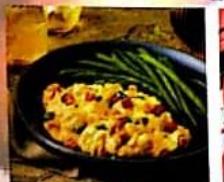


5

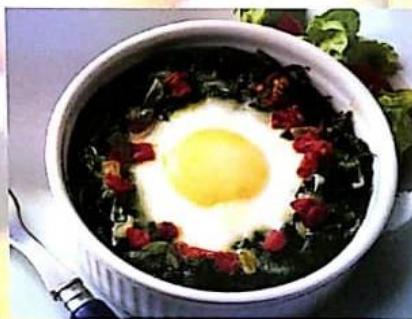
تحقیقات نشان داده اند که مرغهای تغذیه شده با غذاهای دریایی تخم مرغهایی تولید می کنند که حاوی چربیهای ضروری (امگا ۳) بیشتری است . مقدار ویتامین ب ۱۲ یک عدد تخم مرغ بیشتر از نیاز روزانه یک مرد بالغ است . سفیده تخم مرغ منبع خوب بروتین و فاقد چربی و کلسترول می باشد در صورتی که زرده تخم مرغ منبع غنی کلسترول می باشد ، لذا توجه کنیم اگر چربی خون بالایی داریم ، مصرف آن را محدود کنیم . همچنین بزرگسالانی که چربی خون بالا نداشند ، 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 .



خوردن ۴ یا ۵ عدد تخم مرغ در هفته به ویژه در زمستان موجب جذب بیتر کلسیم در بدن شده و از بروز استئوپرور 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 .



صرف 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 .

تخم مرغ

گروه گوشتها و جانشینهای آن یعنی مغزها (آجیل) ، حبوبات و تخم مرغ در ردیف سوم هم راهنمای غذایی در سمت راست در کنار گروه لبنتیات قرار گرفته است . تخم مرغ از متدائلترین و ارزانترین مواد غذایی در سراسر دنیا می باشد و یکی از متابع بسیار خوب بروتین 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 ۱، ب ۲، ب ۶) A (آ)، D (د)، فسفر، روی، آهن و چربیهای ضروری مورد نیاز بدن می باشد . در ضمن حاوی نوعی چربی است (کولین) که موجب جذب بیتر چربیها در بدن می شود .

۴

۳

۲