

تخم مرغ؛ غنی ترین منبع پروتئین



تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. نیازهای تغذیه ای افراد برحسب جنس و سنشان متفاوت است.

جدول زیر مقدار موادمغذی موجود در تخم مرغ و همچنین درصدی را که این میزان موادمغذی در زنان و مردان بالغ نسبت به RNI (مقدار دریافت مرجع مواد مغذی در روز) تأمین می کنند، نشان می دهد. در ضمن این میزان ها بر اساس مقدار ماده موجود در داخل یک تخم مرغ متوسط (58 گرم) است و وزن پوسته تخم مرغ حساب نشده است.

مواد مغذی موجود در یک تخم مرغ متوسط	واحد	مقدار	درصد در زنان 19 تا 50 ساله	درصد در مردان 19 تا 50 ساله
وزن		51/6	-	-
آب	گرم	38/8	-	-

انرژی	کیلوکالری	76	4	3
پروتئین	گرم	6/5	14	12
کربوهیدرات	گرم	خیلی کم	-	-
چربی	گرم	5/6	RNI ندارد	RNI ندارد
چربی اشباع	گرم	1/6	RNI ندارد	RNI ندارد
چربی غیراشباع مونو	گرم	2/4	RNI ندارد	RNI ندارد
چربی غیراشباع پلی	گرم	0/6	RNI ندارد	RNI ندارد
فیبر غذایی	گرم	ندارد	-	-

املاح:

سدیم	میلی گرم	72	4/5	4/5
پتاسیم	میلی گرم	67	3	3
کلسیم	میلی گرم	29	4	4
فسفر	میلی گرم	103	19	19
منیزیم	میلی گرم	6/2	2	2
آهن	میلی گرم	1	7	11
روی	میلی گرم	0/7	10	7
مس	میلی گرم	0/04	3	3

ید	میلی گرم	27	19	19
کلر	میلی گرم	83	3	3
گوگرد	میلی گرم	93	RNI ندارد	RNI ندارد
سلنیم	میکرو گرم	6	10	8

ویتامین ها:

ویتامین A	میکروگرم	98	16	14
ویتامین D	میکروگرم	0/9	9 تا 65 (سال)	9 تا 65 (سال)
ویتامین E	میلی گرم	0/57	RNI ندارد	RNI ندارد
ویتامین C	میلی گرم	ندارد	-	-
تیامین (B1)	میلی گرم	0/05	6	5
ریبوفلاوین (B2)	میلی گرم	0/24	22	18
نیاسین (B3)	میلی گرم	1/94	15	11
ویتامین B6	میلی گرم	0/06	5	4
اسید فولیک	میکروگرم	26	12	13
ویتامین B12	میکروگرم	1/3	87	87
بیوتین	میکروگرم	10	RNI ندارد	RNI ندارد
اسید پانتوتینک	میکروگرم	91/0	RNI ندارد	RNI ندارد

مطابق با جدول بالا به شرح هر يك از این مواد مغذی می پردازیم.

ارزش انرژی زایی تخم مرغ:

يك عدد تخم مرغ متوسط 76 کیلوکالری انرژی دارد و مصرف روزانه يك عدد تخم مرغ، 3 درصد نیاز انرژی يك مرد بالغ و 4 درصد نیاز انرژی يك زن بالغ را تأمین می کند.



پروتئین:

تخم مرغ منبع بسیار غنی پروتئین است. ارزش بیولوژیکی پروتئین تخم مرغ بسیار بالاست و نسبت به سایر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت ها و حبوبات غنی تر است. پروتئین تخم مرغ دارای تمامی اسیدآمینو های ضروری برای سلامتی بدن می باشد. بنابراین مصرف تخم مرغ با سایر موادغذایی که از نظر پروتئینی فقیر هستند مانند نان ، برنج و غلات، باعث تکمیل ارزش پروتئینی غذا می شود.

5/12 درصد وزن تخم مرغ را پروتئین تشکیل می دهد و هم در زرده و هم در سفیده وجود دارد. ولی بیشتر در سفیده تخم مرغ و به نام آلبومین وجود دارد.

در نمودارهای ارزیابی کیفیت پروتئین موجود در موادغذایی، همیشه تخم مرغ در بالاترین حد یعنی 100 قرار دارد و بعنوان استاندارد مرجع برای سنجش پروتئین سایر غذاها استفاده می شود.

ویتامین ها:

تخم مرغ، بیشتر ویتامین های موردنیاز بدن به جز ویتامین C را دارد. تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه B و ویتامین A می باشد. همچنین ویتامین D و ویتامین E را به مقدار کافی و لازم تأمین می کند.

املاح:

تخم مرغ حاوی تمامی املاح برای تأمین سلامتی فرد است. به خصوص اینکه منبع بسیار خوب ید و فسفر می باشد که ید برای ساخت هورمون تیروئیدی و فسفر برای رشد بهتر و سلامتی استخوان های بدن لازم می باشند.

املاح مهم دیگری که در تخم مرغ وجود دارند شامل: روی، سلنیم، آهن و کلسیم می باشند.

روی باعث بهبود زخم، بلوغ و رشد بهتر می شود و عفونت را نیز از بین می برد. سلنیم نیز یکی از آنتی اکسیدان های مهم می باشد و رادیکال های آزاد ناشی از سوخت ناقص چربی ها را در بدن از بین می برد و می تواند بر علیه عوامل ایجادکننده سرطان نقش داشته باشد.

کلسیم نیز برای عملکرد بهتر سیستم عصبی، رشد بهتر افراد استخوان ها و استحکام ها آنها لازم است.

آهن یکی از اجزاء اصلی و حیاتی گلبول های قرمز خون است ولی قابلیت استفاده این نوع آهن برای بدن هنوز مشخص نیست.

کربوهیدرات و فیبر غذایی:

تخم مرغ به مقدار خیلی کم کربوهیدرات دارد و نیز فاقد فیبر غذایی است.

چربی ها:

8/10 درصد تخم مرغ را چربی تشکیل می دهد که در زرده آن وجود دارد و کمتر از 0/05 درصد آن در سفیده موجود است.

بر اساس تحقیقات 11 درصد اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اسیدهای چرب غیراشباع پلی (با چند باند دوگانه)، 44 درصد از نوع اسیدهای چرب غیراشباع مونو (با يك باند دوگانه) و 29 درصد از نوع اسیدهای چرب اشباع است.



کلسترول:

کلسترول و لسیتین، مواد چرب موجود در زرده تخم مرغ می باشند و برای ساختمان و عملکرد سلول های بدن ضروری اند.

کلسترول قابلیت انعطاف و نفوذپذیری غشای سلول های بدن را حفظ می کند. همچنین بعنوان یکی از اجزاء تشکیل دهنده مواد چربی است که باعث نرمی پوست می شوند.

کلسترول برای تولید هورمون های جنسی، کورتیزول (هورمون غدد فوق کلیوی)، ویتامین D و نمکهای صفراوی در بدن لازم است.

لسیتین نیز در انتقال چربی خون و در متابولیسم کلسترول نقش دارد.

با توجه به مطلب بالا و مطالعات گوناگونی که در این زمینه انجام شده است، می توان به ارزش غذایی تخم مرغ به عنوان منبع غنی پروتئین و نیز سایر املاح و ویتامین ها پی برد.

به خصوص در دو گروه از افراد که نیاز به پروتئین بیشتری در برنامه غذایی روزانه اشان دارند، مصرف تخم مرغ بیشتر لازم است:

- 1- در ورزشکاران که نیاز به افزایش عضلات دارند.
- 2- در کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند.

برای کودکان از 9 ماهگی تا 1 سالگی: یک زرده کامل تخم مرغ یک روز در میان و از 2 سالگی به بعد براساس میل کودک 5-6 تخم مرغ در هفته مجاز است.

افراد بالغ نیز مجاز به مصرف 3-4 عدد تخم مرغ در هفته هستند.

حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نایستی مصرف تخم مرغ را قطع کرد و این افراد می توانند 2-3 عدد در هفته دریافت کنند. زیرا با کاهش دریافت کلسترول از طریق غذا ، سنتز داخلی کلسترول در بدن افزایش یافته و حتی ممکن است بیشتر از قبل شود. نکته قابل توجه این است که بیشتر چربی های موجود در تخم مرغ از نوع غیر اشباع هستند و هیچ ارتباطی با افزایش کلسترول خون ندارند.

PERFECT INFORMATION