**افراط در خوردن هر چيزی ممکن است به سلامتی شما آسيب بزند و البته که اين فقط مخصوص تخم مرغ نيست""**

 ار**زش غذايی تخم مرغ: 17 مهر روز جهانی تخم مرغ گرامی باد.**

تخم مرغ يکی از کاملترين، ارزانترين و فراوان ترين غذاهای پروتئينی است که بعد از شير جايگاه دوم را در تغذيه مردم دارد تخم مرغ ماده ای مغذی است که در گروه غذايی گوشت قرار دارد.

تخم مرغ منبع غنی پروتئين، اسيدهای چرب غير اشباع، ويتامين های A,E,K,B,D و مواد معدنی همچون فسفر است . يک تخم مرغ درشت تقريباً حاوی 70 کيلو کالری انرژی است و می تواند تامين کننده بخشی از انرژی مورد نياز روزانه افراد در همه گروههای سنی و جنسی باشد.

متاسفانه ممکن است بر اساس باورهای غلط، عده ای از مردم به دليل وجود کلسترول در تخم مرغ، از مصرف اين ماده غذايی ارزشمند پرهيز کنند و از ارزش تغذيه ای بالای آن بی اطلاع باشندحتی افرادی که به علت ابتلا به برخی بيماريها همچون چاقی، فشار خون بالا يا کلسترول خون بالا بايد تعداد تخم مرغ مصرفی خود را محدود کنند نبايد از مصرف اين ماده غذايی خود را محروم کنند.

 اين افراد می توانند تعداد تخم مرغ مصرفی خود را در هفته کاهش دهند و يا می توانند تنها از سفيده تخم مرغ که سرشار از پروتئين است استفاده کنند. به خصوص در دو گروه از افراد که نياز به پروتئين بيشتری در برنامه غذايی روزانه اشان دارند، مصرف تخم مرغ بيشتر لازم است:

 1-در ورزشکاران که نياز به افزايش عضلات دارند .

 2-در کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند. برای کودکان از 9 ماهگی تا 1 سالگی: يک زرده کامل تخم مرغ يک روز در ميان و از 2 سالگی به بعد براساس ميل کودک 6-5 تخم مرغ در هفته مجاز است. افراد بالغ نيز مجاز به مصرف 4-3 عدد تخم مرغ در هفته هستند.

حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نبايستی مصرف تخم مرغ را قطع کرد و اين افراد می توانند 3-2 عدد در هفته دريافت کنند جايگاه تخم مرغ در هرم غذايی در هرم غذايی که معرف الگوی مناسب مصرف مواد غذايی در هر کشور است، تخم مرغ در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار دارد. در مصرف مواد غذايی اين گروه نيز همچون ساير گروههای غذايی بايد تنوع و تعادل در مصرف رعايت شود و از مواد اين گروه به شکل جانشينی در طول روز استفاده شود. ارزش غذايی يک عدد تخم مرغ معادل است با30 گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشتی، نصف ليوان حبوبات پخته، يک چهارم ليوان حبوبات خام و يک چهارم ليوان انواع مغزها ( بادام، پسته، فندق، گردو و ...).

ژاله محبی- مرکز بهداشت شهرستان قصر شیرین – مهر ماه 1394