



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه



دانستنی هایی درباره مصرف تخم مرغ

مؤلفین

شکوفای باقری نیا-عاطفه سادات صفوی-سپیده مشفق

به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ می نماییم ؟

- ۱- زنان باردار و شیرده
- ۲- کودکان و نوجوانان در حال رشد
- ۳- ورزشکاران
- ۴- تمامی بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری



در این افراد مصرف یک تخم مرغ در روز بلامانع است

➤ مصرف تخم مرغ در کودکان از ۸ ماهگی شروع شده و توصیه می شود تا پایان یکسالگی ۱ زرده کامل یک روز در میان به کودک داده شود.

➤ از ۲ سالگی به بالا مصرف یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان توصیه می شود.





باور های غلط در مورد کلسترول تخم مرغ

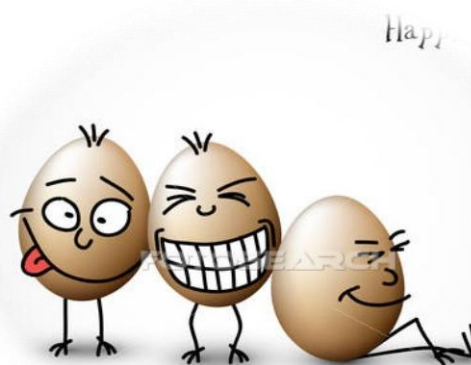


مطالعات متعدد توسط محققین در مراکز معتبر ثابت کرده اند :

- ❖ خوردن تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط با جنس ، سن و نژاد آنها باعث افزایش کلسترول خون نشده و حتی برای قلب مناسب و مفید است .
- ❖ تغذیه با تخم مرغ نه تنها بر روی احتمال بروز بیماری های قلبی – عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می شود.



57823378 www.fotosearch.com

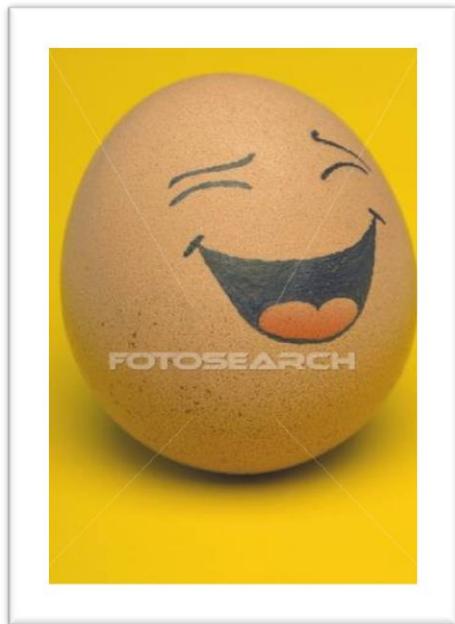


00027 www.fotosearch.com

❖ آنچه در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد، اسیدهای چرب اشباع بویژه اسید چرب ترانس است و نه کلسترول غذایی موجود در تخم مرغ.

❖ در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اسیدچرب اشباع بوده و کلسترولی که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود، از نوع کلسترول خوب است.

❖ تخم مرغ، محصولات لبنی و ماهی بطور غیر مستقیم باعث کاهش مرگ و میر ناشی از حمله قلبی می شوند.





ارزش غذایی تخم مرغ



تخم مرغ و شیر از معدود غذاهای طبیعی هستند که نیاز بدن را بطور متعادل تامین می کنند.

➤ پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است.

➤ تخم مرغ نقش مهمی در ایجاد سیری در وعده صبحانه دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود.

➤ ترکیب چربی تخم مرغ بصورت یک سوم اشباع شده و دو سوم غیر اشباع است.

➤ تخم مرغ حاوی ویتامین های A، B_{۱۲}، B_۶، E، D، اسید فولیک، ریبوفلاوین و بویژه کولین است.



- تخم مرغ منبع مهم و غنی از کولین است که نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین دارد .
- کولین موجود در تخم مرغ توانایی یادگیری در دوران زندگی را تقویت می کند .
- خوردن یک تخم مرغ در روز بویژه وقتی همراه با میوه و سبزیجات مصرف گردد سبب ۱۸٪ کاهش احتمال سرطان سینه می شود .
- زرده تخم مرغ غنی ترین و مهم ترین منبع تامین بتاکاروتن ها در حفاظت سلولهای چشم از آسیب های مختلف می باشد .
- زرده تخم مرغ یکی از منابع خوب آهن و کلسیم است.



پیام های طلایی تخم مرغ

- کامل ترین ، فراوان ترین و ارزان ترین غذای پروتئینی
- دارای تمامی اسید آمینه های ضروری ، با ارزش ترین و بالاترین کیفیت پروتئین در مقایسه با گوشت ، لبنیات و حبوبات
- دارای حداقل ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی ضروری بویژه ویتامین های گروه A - B و عناصر ید و فسفر
- چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول تخم مرغ تاثیری در افزایش کلسترول خون ندارد.



راه های شناسایی تخم مرغ سالم

- پوسته باید بدون ترک ، تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشد.
- محتویات تخم مرغ باید فاقد بوی تعفن و علائم فساد باشد.
- در بسته های دارای مشخصات تولید کننده و تاریخ تولید و در داخل یخچال با برودت صفر تا ۴ درجه سانتیگراد نگهداری و عرضه شود .



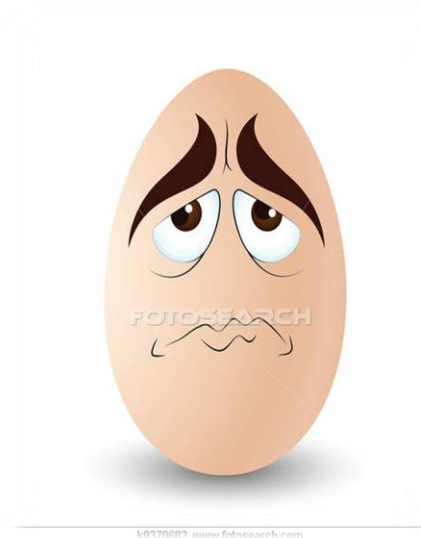
مشخصات تخم مرغ تازه

- ❖ دارای اتاقک هوایی کوچک می باشد .
- ❖ سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک می باشد .
- ❖ زرده کاملاً گرد و در مرکز تخم مرغ قرار دارد.
- ❖ سفیده دارای ظاهری ابری و غیر شفاف است .



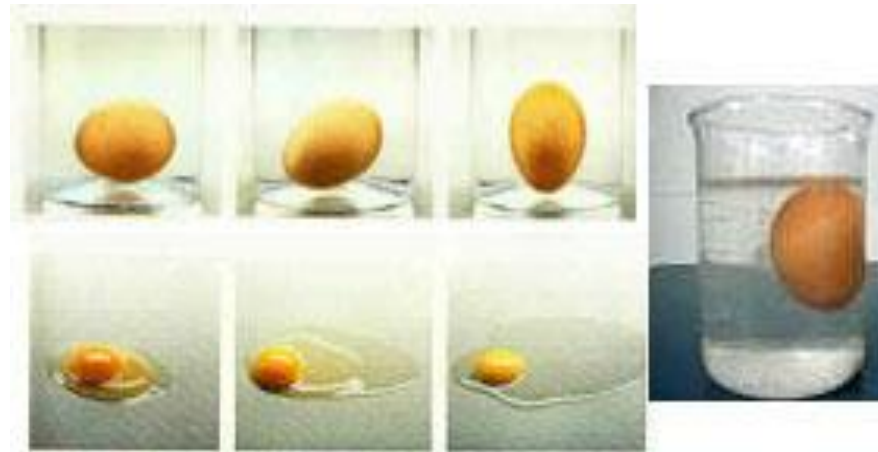
مشخصات تخم مرغ کهنه

- ❖ نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می یابد.
- ❖ ضخامت غشاء زرده کم و زرده خاصیت محکم و ایستادگی خود را از دست داده و پهن می شود.
- ❖ اتفاق هوایی بزرگ می شود.
- ❖ سفیده شفاف نشانه کهنگی تخم مرغ می باشد.
- ❖ پوسته خارجی تخم مرغ های کهنه ، کدر و بدرنگ می باشد.



نحوه شناسایی عملی تخم مرغ کهنه و فاسد

- ❖ شناور ماندن تخم مرغ در آب نشانه کهنه بودن آن است.
- ❖ برای اطمینان از فاسد بودن تخم مرغ کهنه آنها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید.
- ❖ یک تخم مرغ فاسد چه پخته باشد و یا خام ، پس از شکسته شدن پوسته بوی نامطبوعی از خود متصاعد می کند.



در نگهداری تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- بلافاصله پس از خرید تخم مرغ ، آنرا به یخچال منتقل کنید.
- تخم مرغ بسته بندی شده را با بسته بندی اصلی آن در یخچال نگهداری کنید.
- تخم مرغ ها را برای نگهداری شستشو نکنید ، زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می شود و آلودگی به داخل آن راه می یابد.
- بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد می باشد .
- گرمای بیش از حد باعث تسریع کاهش کیفیت تخم مرغ می شود که سبب مخلوط شدن سفیده با زرده خواهد شد.



- تخم مرغ از طریق روزنه های موجود در پوسته می تواند بوی سایر مواد غذایی را به خود جذب نماید ، به این منظور بهتر است تخم مرغ بصورت بسته بندی خریداری شده و در یخچال نگهداری گردد.
- نگهداری تخم مرغ به مدت یک روز در دمای اتاق معادل نگهداری آن به مدت یک هفته در داخل یخچال است.
- تخم مرغ را باید در بسته بندی های مخصوص خودش و در طبقات یخچال نگهداری نمود، درب یخچال به دلیل نوسانات دمایی زیاد محل مناسبی برای نگهداری تخم مرغ نیست .
- تخم مرغ پخته را می توان تا یک هفته در یخچال نگهداری نمود .
- جهت نگهداری تخم مرغ باید قسمت پهن آن رو به بالا قرار گیرد تا امکان مخلوط شدن سفیده و زرده موجود نباشد.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را باید در یخچال و یا در مکانی گرم با درجه حرارت بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمود.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را حداکثر ۴ روز می توان در یخچال نگهداری نمود و باید قبل از مصرف مجدد تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت داد.

در زمان طبخ تخم مرغ چه نکاتی را باید مدنظر قرارداد ؟

- ☀ از مصرف تخم مرغ های خام به علت احتمال وجود آلودگی و ایجاد مسمومیت غذایی پرهیزید.
- ☀ تخم مرغ را هنگام مصرف بصورت جداگانه بشکنید تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را مصرف نکنید.
- ☀ وجود لکه های خون (مویرگ های خونی) در داخل تخم مرغ علامت نطفه دار بودن و رشد جنین است و هم از نظر شرعی و هم از نظر بهداشتی مصرف آن جایز نیست .
- ☀ آب پز کردن (بصورت سفیده و زرده کاملاً سفت شده) از بهترین روش های طبخ تخم مرغ می باشد.



☀ حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب پز شده نشانه پختن بیش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده می باشد و مصرف آن برای سلامتی ضرری ندارد.

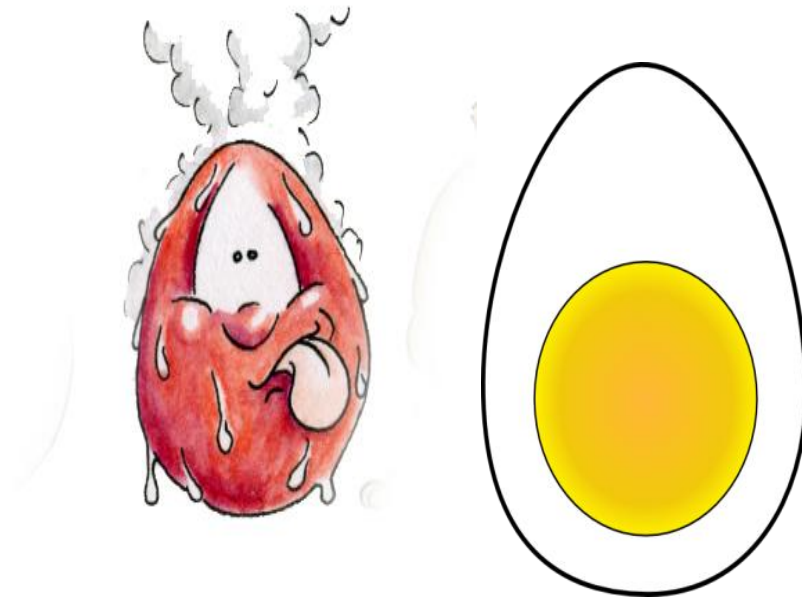
☀ از نشانه های تازگی تخم مرغ پخته ، این است که پوسته تخم مرغ آب پز به سختی از سفیده جدا می گردد و زرده در مرکز سفیده قرار دارد .

☀ در تخم مرغ های کهنه ، زرده در کنار پوسته واقع شده و تخم مرغ براحتی پوست کنده می شود.



مشخصات تخم مرغ فاسد

- ✓ سفیده صورتی یا رنگین کمان نشانه فساد ناشی از باکتری های پseudomonas است.
- ✓ پوسته خارجی در تخم مرغ های فاسد کاملاً کدر و بی رنگ می شود.
- ✓ مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ نشانه فساد آن می باشد.
- ✓ محتویات تخم مرغ دارای بوی تعفن و علائم فساد می باشد.
- ✓ هرگونه علائم کپک زدگی در پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ به رنگ های خاکستری ، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم قابل رویت است .



در زمان خرید تخم مرغ به چه نکاتی توجه کنیم؟

- تخم مرغ مصرفی را ترجیحا از فروشگاههایی که تخم مرغ را در یخچال نگهداری می کنند ، خریداری کنیم .
- هرگونه تخم مرغ های شکسته ، ترک دار و آلوده را خریداری نکنیم .
- در صورت ترک برداشتن تخم مرغ طی حمل به منزل ، محتویات آنرا در یک ظرف تمیز و درپوش دار ریخته و در یخچال نگهداری و طی حداکثر ۲ روز آن را مصرف کنیم .
- ترجیحا تخم مرغ های بسته بندی شده به روش بهداشتی را خریداری و حداکثر ظرف یک ماه از زمان تولید آن را مصرف نماییم.



چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

- ✓ مصرف تخم مرغ نباید در هیچ گروه سنی حذف شود.
- ✓ در موارد محدودیت مصرف تخم مرغ ، مقدار مصرف می بایست با نظر پزشک معالج کاهش یابد.
- ✓ حتی در بیماران مبتلاء به دیابت ، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی - عروقی تا حدود ۳ عدد تخم مرغ در هفته پیشنهاد می شود.
- ✓ روش پخت تخم مرغ در این بیماران بدون روغن می باشد .
- ✓ این بیماران می بایست از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه با تخم مرغ خودداری نمایند.



 با رعایت موارد فوق مصرف ۳ عدد تخم مرغ در

بیماران مبتلاء به دیابت ، فشارخون بالا و

بیماریهای قلبی-عروقی

نه تنها خطری نخواهد داشت

بلکه مفید هم خواهد بود.

