

HAPPY EASTER!

روز جهانی تخم مرغ مبارک



خواصی که تخم مرغ دارد توانسته آن را به تنهایی یک غذای کامل معرفی کند، شاید اولین چیزی که با شنیدن نام تخم مرغ به ذهنتان می رسد زندگی مجردی باشد، اما خواصی که تخم مرغ دارد در تمام سنین سفارش شده است.

علت نامگذاری روز جهانی تخم مرغ:

روز جهانی تخم مرغ چند سالی می شود که در مدارس از اهمیت بالایی برخوردار شده است، در مدرسه به دانش آموزان آموزش داده می شود که تخم مرغ را در سفره غذایی خود قرار دهند و در هر روز یک تخم مرغ را به هر صورت آب پز و یا سرخ شده میل کنند، تخم مرغ به لحاظ منبع غذایی یک غذای کامل به حساب می آید و برای رشد جسمی و مغزی کودکان بسیار مفید می باشد، دارای پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن می باشد.

درباره تخم مرغ چه می دانید؟

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است ، بلکه یک عنصر لاینفک برای تولید بسیاری از غذاها است. سالهاست که تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح می باشد. این ویژگی، به علت مواد مغذی استثنایی تخم مرغ است:

– تخم مرغ دارای پروتئین با کیفیت بالا (حاوی ۵/۵ گرم پروتئین یا ۱۱/۱ درصد ارزش روزانه DV٪ پروتئین مورد نیاز روزانه) و نیز حاوی تمام ۹ اسید آمینه ضروری و مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می باشد.

– کولین تخم مرغ صرف نظر از تأثیر قابل توجه بر روی عملکرد مغز و سیستم عصبی برای رشد و نمو جنین و کودک و همچنین تقویت حافظه، بر روی سلامت قلب و عروق نیز موثر است.

– از آنجا که تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه ب بویژه B12 نیز هست، اهمیت عمده ای در روند تبدیل هموسیستین به مولکول های بی خطر دارد.

– لوتئین و زاگزانتین زرده تخم مرغ با حداکثر تأثیرگذاری در مقایسه با سایر غذاهای حاوی این مواد یا مکمل ها، از استحاله و دژنراسیون لایه ماکولای شبکیه و نابینائی ناشی از آن در سالخوردگی جلوگیری می کند.

علیرغم تمامی این شگفتیها اما متأسفانه جایگاه تخم مرغ در سبد غذایی بدلیل اینکه حاوی مقادیری از کلسترول می باشد، کاهش یافته است. بیشترین تحقیقات علمی اخیر نه فقط تخم مرغ را به گذشته درخشان آنها بر می گرداند، بلکه جایگاه آنها را به عنوان یک غذای کاربردی بالا برده و دلایلی را برای مصرف همیشگی تخم مرغ ارائه می کند.