

دانشکده علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی نیشابور

معاونت بهداشت



روز خود را با صبحانه (تخم مرغ) شروع کنید (۱۷ مهر ماه روز جهانی تخم مرغ)

چرا باید صبحانه بخوریم ؟

متخصصان تغذیه معتقدند که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است. خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهار گرسنگی در طول روز دارد. نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی میشود.

یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی، پروتئینی و چربی مثل نان و غلات سیبوسدار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.

۷ دلیل اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان صبحانه استفاده کنیم:

۱- تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با بالاترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدانها است و در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.

۲- احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد می کند و تمایل به مصرف غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش میدهد.

۳- به کنترل وزن و لاغری کمک میکند .

۴- هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.

۵- یک غذای ارزان و اقتصادی است.

۶- متنوع، سریع و راحت آماده میشود.

۷- یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامینها و املاح است.





نقش تخم مرغ در کنترل وزن:

پروتئینها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.

احساس سیری شکم به مدت طولانی تر: میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین میبرد.

تحقیقات حاکی از این است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.

خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های ناهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.

سایر خواص تغذیه ای تخم مرغ:

مصرف تخم مرغ، باعث میشود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.

کولین موجود در زرده تخم مرغ در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.

مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلانی – اسکلتی بسیار موثر است.

خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک میکند.

پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوانها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافتها تأثیر قابل توجهی دارد.

لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحالته شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیراشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی عروقی ندارد.

تهیه و تنظیم: واحد بهبود تغذیه