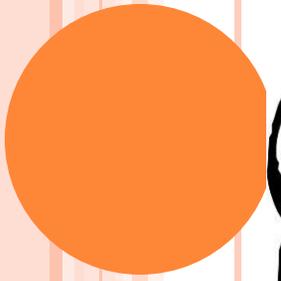


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



گرامیداشت روز جهانی تخم مرغ

WORLD EGG DAY

9 October



یک تخم مرغی در روز
An Egg a Day is OK

سندھ کاشتوری اور ریج سسٹرز، تخم مرغ



۱۷ مهر روز جهانی تخم مرغ

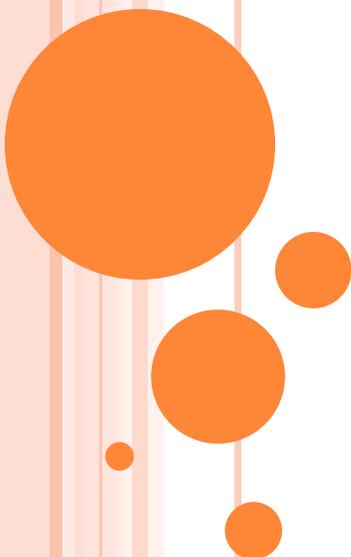
مواد مغذی استثنایی تخم مرغ

- پروتئین با کیفیت بالا

- ویتامین و مواد معدنی

- کولین

- لوتئین و گزانتین



پروتئین موجود در تخم مرغ

شاخص ترین غذایی طبیعی است که دارای تمام ۹ نوع اسید آمینه ضروری می باشد.

پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده وجود دارد و نسبت آنها ۶۰٪ به ۴۰٪ است.

استانداردی برای مقایسه سایر پروتئین ها

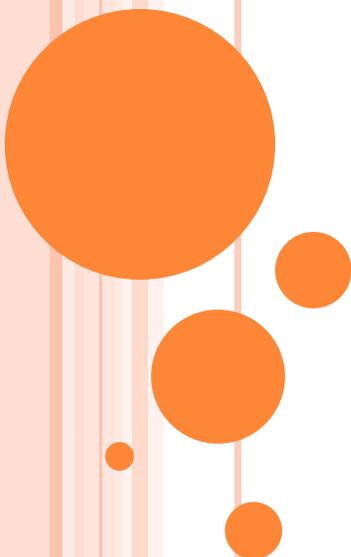
ارزش بیولوژیکی پروتئین ها

پروتئین تخم مرغ: ۹۳/۷ درصد

شیر: ۸۴/۵ درصد

ماهی: ۷۶ درصد

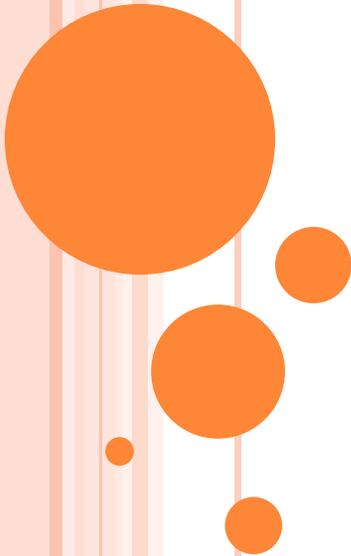
گوشت گاو: ۷۴/۳ درصد



چربی تخم مرغ

۳۰٪ چربی از نوع اشباع و ۷۰٪ غیر اشباع
می باشد.

وبا ۴/۸ گرم چربی کل تنها ۷۲ کیلو کالری انرژی
تولید می نماید



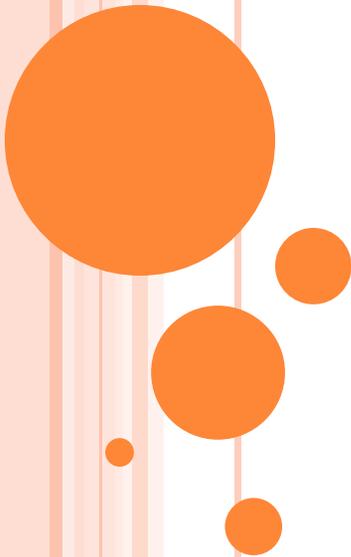
املاح تخم مرغ

کلسیم

فسفر

سدیم و پتاسیم

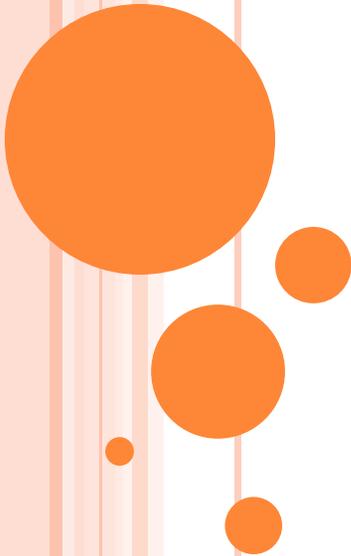
آهن



ویتامین های تخم مرغ

ویتامین B12، E ، D، A،B6 اسید فولیک ، ریبو
فلاوین ، وکولین

به جزء ریبوفلاوین که عمدتاً در سفیده است. تمامی
ویتامین های تخم مرغ در زرده آن وجود دارند



امگا ۳

مصرف ۲ عدد تخم مرغ در روز می تواند ۱۴-۳۳٪ نیاز روزانه بدن کودک به امگا ۳ را تامین کند.

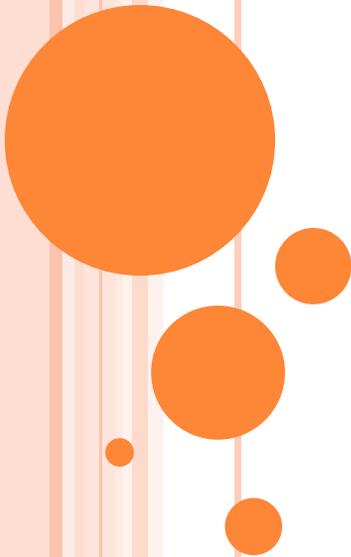
چربی امگا ۳

آلفا لینولنیک اسید و متابولیت‌های زنجیره بلند آن
EPA و DHA

منابع آلفا لینولنیک اسید: گردو، کانولا و سویا

منابع EPA و DHA: ماهی، میگو، تخم مرغ
و گوشت

آلفا لینولنیک اسید (ALA) در بدن متابولیزه شده
و به EPA و DHA تبدیل می شود ولی میزان
تبدیل آن ناچیز است. بنابراین امگا ۳ موجود در
ماهی و تخم مرغ منبع بسیار مهمی تلقی می شوند.



عنصر ویژه تخم مرغ

کولین

تخم مرغ پس از جگر گاو دومین منبع مهم و غنی از کولین است. که بخصوص باید در زنان باردار و شیرده به مصرف برسد.

کولین تخم مرغ در داخل زرده آن به صورت ماده ای بنام لسیتین یافت می شود.

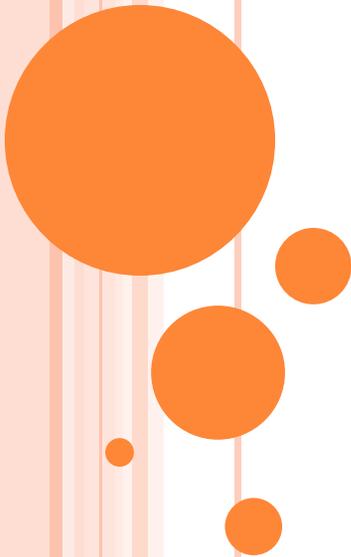
نکات مهم در خصوص کولین

۱- توسعه و تکامل مغز جنین

۲- متعادل کننده هموسیستئین در خون مادر

۳- کاهش احتمال سرطان سینه در دختران نوجوانی

که به اندازه کافی کولین دریافت می کنند.



کاروتنوئیدها فیتونوترینت های رنگدانه دار

- بتا کاروتن (نارنجی)
- لیکوپن (قرمز)
- گزانتوفیل
- لوتئین و ایزومران بنام زاگزانتین (زرد)



لوتئین وگزانتین از دسته مواد مهم و ضروری برای سلامت چشم می باشند.

- تجمع این مواد در ناحیه شبکیه چشم با کمک به ساخت رنگدانه در ناحیه ماکولا باعث فیلتر کردن اشعه های UV در چشم شده و با عمل آنتی اکسیدانی خود از آسیب رادیکال های آزاد به سلول چشم جلوگیری می کنند.
- جلوگیری از تحلیل لایه ماکولای چشم در اثر سالخوردگی تخم مرغ ۱۵ درصد نیاز روزانه یک فرد به لوتئین وگزانتین را تامین می کند و ۱۰۰٪ آن جذب بدن می شود



اثر بر پوست

لوتئین وگزانتین مهمترین آنتی اکسیدان در حفاظت پوست از اثرات مضر محیطی است.

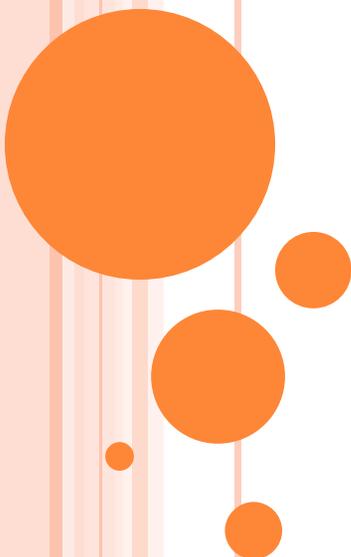
لوتئین باعث جذب نور آبی اشعه های اولترا ویوله شده و باعث مهار پراکسیداسیون چربی پوست می شود



انرژی زایی تخم مرغ

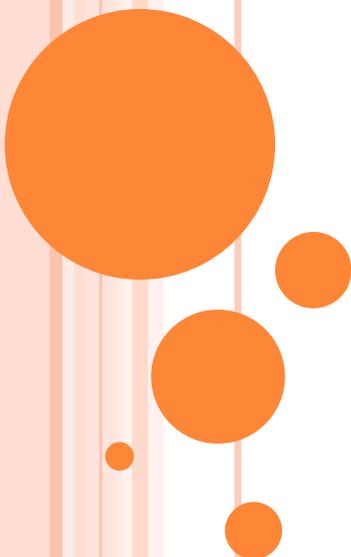
۱/۳ درصد انرژی متوسط مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

ونسبت به انرژی تولیدی مواد مغذی بیشتری را تامین می کند



سرانه مصرف تخم مرغ در ایران و جهان

در ایران ۱۹۰ عدد و در سایر کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته به میزانی بالغ بر ۳۰۰ عدد می باشد



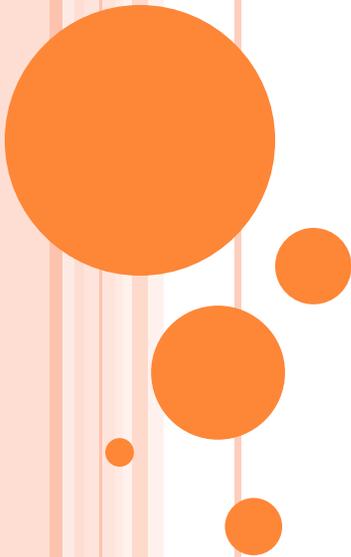
جایگاه کلسترول تخم مرغ در تحقیقات

مصرف تخم مرغ اثر بسیار جزئی بر روی سطح کلسترول تام خون دارد. گرچه به میزان بسیار اندک میزان LDL را بالا مبرد ولی در عوض میزان HDL را به قدری افزایش می دهد که نسبت LDL:HDL تغییر معنی داری نمی کند

نسبت LDL:HDL



از ۲۵ مقاله که در مجله علمی دانشکده تغذیه
آمریکا به چاپ رسیده نشان می دهد که خوردن
یک تخم مرغ در روز به هیچ عنوان به افزایش
خطر بیماری های قلبی در مردان و زنان سالم همراه
نبوده است



○ در مبتلایان به سندرم متابولیک مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ به همراه محدودیت مصرف کربوهیدرات فعالیت آنزیم لسیتین - کلسترول آسیل ترانسفراز (Lcat) افزایش و در نتیجه انتقال معکوس کلسترول تشدید می شود و از سوی دیگر ذرات ریز LDL و hdl هم به ذرات درشت تر و شناور تبدیل می شود

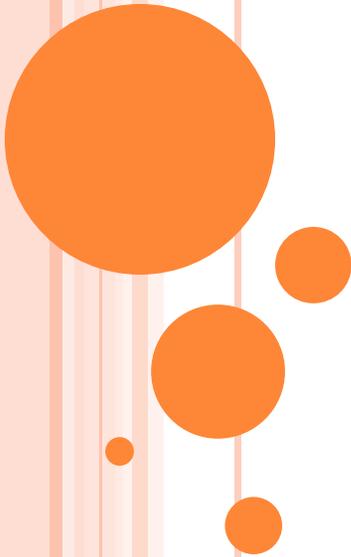


نقش مهم HDL

- افزایش جمع آوری کلسترول مازاد در خون و انتقال آن به کبد برای کاتابولیسم یا ترشح در صفرا که باعث کاهش بروز آترواسکلروز می شود
- بهبود دیابت و متابولیسم گلوکز
- کاهش التهاب
- تقلیل استرس اکسیداتیو
- افزایش تمایز قلبی



آیا کلسترول غذایی همواره تهدید است؟



○ در گوشت و مواد لبنی علاوه بر کلسترول چربی اشباع ولی تخم مرغ و میگو که کلسترول بالایی دارند از نظر چربی عمدتاً حاوی چربی غیر اشباع بوده پس کلسترول تخم مرغ تاثیری در کلسترول خون ندارد



○ ۷۵٪ یا بیشتر از مردم با خوردن کلسترول های غذایی
هیچ گونه تغییر معنی داری را از خود نشان نمی دهند. چون
LDL و HDL هر دو افزایش یافته و نسبت آنها حفظ شده
و تغییری نمی کند



○ کاهش اسید چرب اشباع در رژیم غذایی کلید استراتژی در
کاهش کلسترول خون است.



○ بامصرف کلسترول در افرادی که مبتلا به سندروم متابولیک هستند به گونه ای که رژیم غذایی حاوی آن دارای چربی کل و چربی اشباع کمتری باشد، هیچگونه اثر زیان آوری بر روی نمودار لیپوپروتئینی آنها مشاهده نمی شود .

