فواید سفیده ی تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از مواد مغذی است ، ویتامین های موجود در این ماده ی غذایی از حالتی به حالت دیگر فرق می کنند و این امر بستگی به مصرف تخم مرغ به صورت کامل یا به صورت فقط زرده یا فقط سفیده ی آن دارد.

در این مقاله سفیده ی تخم مرغ و ویتامین های موجود در آن و مقایسه ارزش غذایی یک تخم مرغ کامل با فقط بخش سفید آن را مورد بررسی قرار می دهیم.

حقایقی در مورد سفیده ی تخم مرغ و تخم مرغ کامل

سفیده ی تخم مرغ به حالت مایع بی رنگ و شفافی است که زرده را احاطه کرده و زمانی که تخم مرغ بارور شود ، این لایه ی بیرونی نقش محافظت کنندگی در برابر باکتری ها را بر عهده دارد.همچنین حاوی مواد مغذی ای است که برای رشد جنین لازم است.

سفیده ی تخ مرغ از 90 درصد آب و 10 درصد پروتئین تشکیل شده است. در جدول زیر تفاوت های ارزش غذایی را بین سفیده ی تخم مرغ و یک تخم مرغ کامل را مورد بررسی قرار می دهیم :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | سفیده تخم مرغ | تخم مرغ کامل |
| کالری | 16 | 17 |
| پروتئین |  4گرم | 6 گرم |
| چربی | 0 | 6 گرم |
| کلسترول | 0 | 221 |
| ویتامین A | 0 | 8 درصد |
| ویتامین B12 | 0 | 52 درصد |
| ویتامین B2 | 6 درصد | 12 درصد |
| ویتامین B5 | 1 درصد | 35 درصد |
| ویتامین D | 0 | 21 |
| فولات | 0 | 29 |
| سلنیوم | 9 درصد | 90 درصد |

همان طور که مشاهده می کنید ، سفیده ی تخم مرغ کالری و برخی ویتامین های کمتری دارد.

کم کالری پر پروتئین

سفیده ی تخم مرغ هیچ کالری ای نداشته ولی سرشار از پروتئین است. این پروتئین با کیفیت و کامل است، به این معنا که تمام 9 آمینواسید ضروری را دارا می باشد. به علاوه ، پروتئین موجود ، باعث کاهش اشتهای کاذب می شود.

در گذشته تخم مرغ بخاطر بالا بودن میزان کلسترول ، بحث برانگیز بود ولی امروزه میدانیم که تمام کلسترول آن مربوط به زرده ایت. در عوض سفیده ی تخم مرغ ارجحیت دارد به زرده ی آن ، ولی تحقیقات نشان می دهند که کلسترول موجود در تخم مرغ برای بیشتر افراد هیچ مشکلی ندارد.

سفیده ی تخم مرغ را بخوریم یا کل آن را ؟

سفیده ی تخم مرغ سرشار از پروتئین بوده و هیچ چربی و کلسترولی ندارد و برای کاهش وزن بسیار مؤثر است.

در مقایسه ی سفیده وزرده ، کاملا واضح است که سفیده از لحاظ داشتن ویتامین ها ضعیف تر می باشد.

یک تخم مرغ کامل حاوی مقادیر زیادی از ویتامین ها ، مواد معدنی پروتئین و اسیدهای چرب می باشد.

با وجود کلسترول بالا ، هیچ رابطه ای بین حملات قلبی و کلسترول موجود در تخم مرغ وجود ندارد. درواقع خوردن یک تخم مرغ در روز ، خطر ابتلا به حملات قلبی را کاهش می دهد.

زرده ی تخم مرغ منبع غنی دو آنتی اکسیدان مهم ایت : لوتئین و زاگزانتین . که هر دو از زوال چشم و آب مروارید جلوگیری می کنند. به علاوه زرده ، حاوی کولین می باشد که نوعی ماده ی مغذی است.

خوردن تخم مرغ کامل ، باعث می شود تا احساس سیر بودن به مدت طولانی داشته و کمتر سراغ تنقلات بروید.

مطالعات نشان می دهند که خوردن تخم مرغ در وعده ی صبحانه به کاهش وزن کمک می کند.