

دانستنی‌ها

مواد مغذی سفیده تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از مواد مغذی گوناگون است. پروتئین، ویتامین ها و چربی ها برخی از این مواد موجود در تخم مرغ هستند. البته میزان مواد موجود در تخم مرغ بسته به اینکه کل تخم مرغ را می خوریم و یا فقط سفیده تخم مرغ را مصرف می کنیم می تواند تفاوت بزرگی داشته باشد.در ادامه به بررسی این موضوع و پاسخ به این پرسش که «یا سفیده تخم مرغ مفیدتر است؟» خواهیم پرداخت. تخم مرغ پر از مواد مغذی مفید گوناگون است. سفیده تخم مرغ شامل کالری، چربی، پروتئین و مواد مغذی کمتری نسبت به یک تخم مرغ کامل است.

کالری کم، اما پروتئین زیاد

سفیده تخم مرغ غنی از پروتئین است اما دارای کالری پایینی است. درواقع سفیده تخم مرغ حاوی ۶۷ درصد از کل پروتئین موجود در یک تخم مرغ کامل است. گفتنی است که این پروتئین بسیار باکیفیت و کامل است. به بیان دیگر پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ تمام ۹ آمینو اسید ضروری مورد نیاز بدن برای ارائه بهترین عملکرد را به میزان کافی داراست. همین وجود مقادیر زیاد پروتئین در سفیده تخم مرغ دلیلی است برای اینکه خوردن آن فواید سلامتی زیادی را در پی دارد. پروتئین می تواند اشتهای انسان را محدود کند، بنابراین خوردن سفیده تخم مرغ می تواند برای مدت طولانی تری انسان را در وضعیت سیر بودن نگه دارد. همچنین لازم به ذکر است دریافت پروتئین کافی برای ساخت عضلات و نگهداری آنها بسیار مهم است به ویژه زمانی که افراد سعی در کاهش وزن دارند چراکه عضلات بیشتر موجب سوختن بیشتر کالری می شود. بنابراین به این علت که تخم مرغ کامل دارای کمی پروتئین بیشتر به همراه کالری بیشتری نسبت به سفیده تخم مرغ است، سفیده تخم مرغ می تواند انتخاب جذاب تر و مناسب تری برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، باشد.سفیده یک تخم مرغ بزرگ دارای ۴ گرم پروتئین و ۱۶ کالری است درحالی که یک تخم مرغ کامل بزرگ دارای ۶ گرم پروتئین و ۷۱ کالری است.

چربی پایین

در گذشته، تخم مرغ به دلیل چربی اشباع شده بالا و میزان کلسترول آن یکی از غذاهای بحث برانگیز بود. البته گفتنی است که تمامی چربی ها و کلسترول های موجود در تخم مرغ، در زرده آن جمع شده اند. در مورد سفیده تخم مرغ می توان گفت تقریباً پروتئین خالص و تهی از چربی و کلسترول است. درواقع مدت ها تصور می شد که خوردن سفیده تخم مرغ سالم تر از خوردن کل تخم مرغ است. اما حالا تحقیقات نشان داده اند که کلسترول موجود در تخم مرغ برای اغلب مردم هیچ مشکلی ایجاد نمی کند. زرده تخم مرغ یک منبع غنی از ۲ آنتی اکسیدان مهم به نام لوتئین و زاگزانتین است که به جلوگیری از بروز آب مروارید و دژنراسیون چشم کمک می کنند. همچنین با توجه به اینکه سفیده تخم مرغ تقریباً دارای چربی نیست، بدیهی است که به طور قابل توجهی کالری کمتری نسبت به تخم مرغ کامل دارد. این ویژگی می تواند سفیده تخم مرغ را به انتخابی خوب برای افرادی تبدیل کند که می خواهند کالری دریافتی خود را محدود کنند و وزن خود را کاهش دهند.

سفیده تخم مرغ یا تخم مرغ کامل

سفیده تخم مرغ دارای مقادیر زیاد پروتئین و مقادیر کم یا ناچیز کالری، چربی و کلسترول است که آن را تبدیل به یک غذای مفید برای کاهش وزن کرده است. همچنین سفیده تخم مرغ برای افرادی که نیاز بالایی به پروتئین دارند اما باید حواسشان به مصرف کالری خود نیز باشد مثل ورزشکاران، غذای مفیدی است. البته علاوه بر این ویژگی ها، سفیده تخم مرغ در مقایسه با تخم مرغ کامل، از سایر مواد مغذی کمتری برخوردار است. درواقع تخم مرغ کامل گستره وسیعی از ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین اضافی و برخی چربی های سالم را شامل می شود. گفتنی است با وجود مقادیر بالای کلسترول در تخم مرغ کامل، طی تحقیقی مشخص شد که هیچ ارتباطی بین مصرف تخم مرغ کامل و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود ندارد. در واقع طبق نتیجه تحقیقی دیگر مشخص شده که خوردن یک تخم مرغ در روز می تواند خطر سکنه را کاهش دهد. علاوه بر آن مواد مغذی موجود در تخم مرغ با گروهی از فواید سلامتی در ارتباط است. زرده تخم مرغ یک منبع غنی از دو آنتی اکسیدان مهم به نام لوتئین و زاگزانتین است که به جلوگیری از بروز آب مروارید و دژنراسیون چشم کمک می کنند. همچنین زرده تخم مرغ شامل کولین هم می شود که یک ماده مغذی ضروری برای افرادی است که کولین به میزان کافی دریافت نمی کنند. خوردن تخم مرغ کامل باعث می شود فرد بیشتر احساس سیری کند که این اتفاق می تواند منجر به دریافت کالری کلی کمتری شود. در واقع مطالعات نشان می دهند که خوردن تخم مرغ برای صبحانه می تواند برای کاهش وزن، کاهش شاخص توده بدنی و کاهش اندازه دور کمر و شکم موثر باشد.

ریسک ها و احتمال مضر بودن

سفیده تخم مرغ معمولاً یک انتخاب غذایی ایمن و سالم است که البته گاهی اوقات هم می تواند ضرر هایی داشته باشد.

آلرژی ها

گرچه سفیده تخم مرغ معمولاً یک انتخاب سالم برای اغلب افراد است اما آلرژی تخم مرغ می تواند گاهی اوقات برای برخی مشکل ساز باشد. بیشتر آلرژی های تخم مرغ در کودکان رخ می دهد. کودکانی که در شرایط رشد و معمولاً زیر ۵ سالگی قرار دارند. لازم به ذکر است آلرژی تخم مرغ به این دلیل رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن انسان برخی از پروتئین های موجود در تخم مرغ را به اشتباه، مضر و آسیب زا شناسایی می کند. علائم خفیف آلرژی تخم مرغ می تواند شامل جوش، کهیر، ورم، آبریزش بینی، خارش و اشک چشم باشد. برخی نیز ممکن است با مشکل گوارش، تهوع و استفراغ مواجه شوند. گفتنی است تخم مرغ می تواند باعث بروز واکنش شدید آلرژیک به نام شوک آنافیلاکتیک یا آنافیلاکسی شود که البته این مورد بسیار نادر است. آنافیلاکسی می تواند باعث بروز علائمی چون افت فشار خون و تورم شدید در صورت و گلو شود.

مسمومیت غذایی

سفیده تخم مرغ خام می تواند خطر مسمومیت غذایی ناشی از باکتری سالمونلا را افزایش دهد. سالمونلا می تواند داخل تخم مرغ و یا روی پوست آن وجود داشته باشد که البته با روش های مدرن پرورش طیور و بهره مندی از روش های نوین پاکیزگی این احتمال کاهش یافته است. باید بدانیم که پختن سفیده تخم مرغ به میزانی که سفیده به طور کامل تبدیل جامد شود، به میزان قابل توجهی این ریسک را کاهش خواهد داد.

ارتباط بین افسردگی و بیماری التهابی روده

دکتر «جینگ زانگ»، گفت: «این تحقیق نشان می دهد ارتباطی دوطرفه بین بیماری های التهابی روده و افسردگی در خواهر ها و برادر هاست.» زانگ افزود: «این یافته که افراد مبتلا به بیماری های التهابی روده بیشتر مستعد افسردگی هستند، معقول است، زیرا بیماری های التهابی روده باعث ایجاد علائم مداوم دستگاه گوارش شده و می تواند برای زندگی یک بیمار بسیار مختل کننده باشد. و افزایش خطر افسردگی در بین خواهران و برادران بیماران مبتلا به بیماری های التهابی روده ممکن است در صورتی که خواهران و برادران در مراقبت از بیمار نقش داشته باشند، بیانگر خستگی مراقب باشد.»

جدول سودوکو

		۴		۶	۲	۳
۲	۶	۳	۵			۷
۱		۹		۶	۸	۵
۶		۳				۹
۴			۱	۹	۲	
۹				۵		۳
	۴	۶			۵	۲
	۲		۸	۹	۷	۴
		۱	۲	۳		

۷	۶	۴	۱	۵	۳	۸	۲	۹	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲				