



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آیا مصرف زرده تخم مرغ در رژیم غذایی افراد سالم می‌بایست محدود و کنترل شده باشد؟

درست است

نادرست است

تا حدی درست است

نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)



نتیجه‌گیری:

تخم‌مرغ یک منبع غذایی اصلی و سرشار از مواد مغذی گوناگون و ضروری برای بدن انسان به شمار می‌رود. سفیده تخم‌مرغ فاقد چربی بوده و برای یک فرد سالم مصرف آن محدودیتی ندارد. زرده تخم‌مرغ علی‌رغم اینکه بسیار مغذی‌تر از سفیده است، مقدار کلسترول زیادی دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود افراد سالم در روز بیش از یک زرده استفاده نکنند.

متن بررسی:

تخم‌مرغ همواره یکی از منابع غذایی اصلی برای انسان‌ها بوده است. این ماده غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین‌های گوناگون، مواد معدنی و نیز چربی‌های ضروری برای بدن می‌باشد و علاوه بر آن، برای اکثر مردم در دسترس و ارزان‌قیمت است. به همین علت بسیاری از مردم در کشورهای مختلف دنیا روزانه از تخم‌مرغ در وعده‌های غذایی مختلف خود استفاده می‌کنند (۱). علی‌رغم مغذی بودن تخم‌مرغ، برخی از افراد مصرف این ماده را به علت داشتن کلسترول حذف یا محدود می‌کنند یا تنها از سفیده تخم‌مرغ استفاده می‌کنند. حال باید بدانیم مصرف تخم‌مرغ در یک رژیم غذایی سالم تا چه میزان مجاز است و چه محدودیت‌هایی در رابطه با مصرف آن وجود دارد.

سفیده تخم‌مرغ به طور کلی فاقد چربی است و بنابراین مصرف آن در رژیم غذایی سالم محدودیتی ندارد، مگر در افرادی که به دلیل بیماری زمینه‌ای خاصی مجبور به محدود کردن پروتئین باشند (۲)؛

از سفیده تخم‌مرغ به علت اینکه تقریباً تنها از آب و پروتئین تشکیل شده است و کالری پایینی نیز دارد، در رژیم‌های غذایی ورزشکاران با هدف عضله‌سازی و همچنین در رژیم‌های کاهش وزن استفاده می‌شود (۳). محدودیت اعمال‌شده در مصرف تخم‌مرغ به علت وجود کلسترول در زرده آن است و به همین دلیل در این مطلب در مورد این موضوع بیشتر صحبت خواهد شد.

تخم‌مرغ شامل زرده و سفیده است که هر یک ویژگی‌های مخصوص خود را دارند. سفیده تخم‌مرغ به طور کلی بیشتر از پروتئین به علاوه آب تشکیل شده، چربی ندارد، کربوهیدرات کمتری دارد و البته ویتامین و مواد معدنی کمی نیز دارد.



اما زرده تخم مرغ بخشی از تخم مرغ است که حاوی اکثر مواد مغذی شامل ویتامین های مختلف و مواد معدنی مورد نیاز بدن است، همچنین این قسمت بر خلاف تصور عموم مردم، درصد پروتئین بالاتری نسبت به سفیده تخم مرغ دارد (۲).
جدول زیر ارزش غذایی تخم مرغ را نشان می دهد:

سفیده تخم مرغ (صد گرم)	زرده تخم مرغ (صد گرم)	
۴۷	۳۱۳	کالری (کیلوکالری)
۱۱/۲	۱۵/۶	پروتئین (گرم)
ندارد	۲۸/۲	چربی کل (گرم)
ندارد	۸/۶	چربی اشباع
ندارد	۱۰۸۵	کلسترول (گرم)
% ۳۳	% ۴۰	ویتامین B۲ (میزان توصیه شده روزانه)
ناچیز	% ۶۰	ویتامین B۵ (میزان توصیه شده روزانه)
ناچیز	% ۳۷	ویتامین B۹ (میزان توصیه شده روزانه)
ناچیز	% ۸۰	ویتامین B۱۲ (میزان توصیه شده روزانه)
ناچیز	% ۳۶	ویتامین D
ناچیز	% ۴۰	ویتامین A
% ۳۶	% ۱۰۰	سلنیم
ناچیز	% ۴۰	آهن
% ۷	% ۱۳	کلسیم
ناچیز	% ۲۱	زینک (روی)

همان طور که در جدول بالا مشخص است، زرده تخم مرغ یکی از مغذی ترین مواد غذایی موجود برای انسان است. زرده تخم مرغ حاوی انواع ویتامین های گروه ب (ویتامین ب۲، ب۵، ب۹ یا همان فولات، و ب۱۲) و نیز ویتامین های محلول در چربی نظیر ویتامین دی، ویتامین آ و نیز مقادیری ویتامین ای می باشد. این در حالی است که سفیده تخم مرغ تنها مقداری ویتامین ب۲ دارد و از نظر سایر ویتامین ها چندان مغذی نیست. علاوه بر این، زرده تخم مرغ سرشار از مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت بدن است که شامل سلنیم، آهن، کلسیم، روی و نیز مقادیری فسفر و مس می باشد. اما سفیده تخم مرغ این مواد را به میزان بسیار کمتری نسبت به زرده تخم مرغ داراست (۲).

در مورد چربی موجود در زرده تخم مرغ دو نکته اصلی وجود دارد، اول اینکه علی‌رغم وجود مقدار زیادی چربی در زرده تنها حدود یک سوم این چربی از نوع اشباع شده است که چربی مضر به شمار می‌رود. نکته دوم این است که زرده تخم مرغ مقدار زیادی کلسترول یعنی حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول دارد. این در حالی است که توصیه می‌شود یک فرد سالم در روز بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول مصرف نکند. به عبارتی با خوردن تنها یک زرده تخم مرغ، ظرفیت مصرف کلسترول روزانه انسان تمام می‌شود. تاثیر منفی کلسترول بر روی دستگاه قلبی عروقی ثابت شده است.

به همین دلیل است که برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلبی دارند یا دارای ریسک بالاتری نسبت به جمعیت سالم برای بیماری‌های قلبی عروقی هستند، مصرف کلسترول در رژیم غذایی آنها (از جمله زرده تخم مرغ) می‌بایست محدود شود (۱۴). در عین حال مطالعات نشان داده‌اند مصرف یک زرده تخم مرغ در روز برای افراد سالم منعی ندارد و خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش نمی‌دهد (۱۵).

در نهایت باید تاکید کرد که تخم مرغ یک ماده غذایی بسیار مغذی است که سرشار از پروتئین، چربی‌های ضروری، ویتامین‌های گوناگون و املاح ضروری برای بدن انسان است. سفیده تخم مرغ بیشتر از آب و پروتئین تشکیل شده و فاقد چربی است بنابراین مصرف آن برای یک فرد سالم محدودیت ندارد. در عین حال سفیده نسبت به زرده کمتر مغذی بوده و تراکم پروتئین، املاح ضروری و ویتامین‌ها همگی در زرده تخم مرغ بیشتر است؛ اما به علت بالا بودن مقدار کلسترول در زرده تخم مرغ و اثر منفی ثابت شده‌ی کلسترول بر دستگاه قلبی عروقی، توصیه می‌شود افراد سالم در روز بیش از یک زرده تخم مرغ مصرف نکنند.



منابع:

- 1 - Réhault-Godbert, Sophie et al. "The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health." *Nutrients* vol. 11,3 684. 22 Mar. 2019, doi:10.3390/nu11030684
- 2 - <https://foodstruct.com/compare/egg-white-vs-yolk>
- 3 - <https://www.healthline.com/nutrition/how-many-eggs-should-you-eat>
- 4 - Spence JD, Jenkins DJ, Davignon J. Dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease. *Can J Cardiol.* 2010 Nov;26(9):e336-9. doi: 10.1016/s0828-282x(10)70456-6. PMID: 21076725; PMCID: PMC2989358.
- 5 - Hu, F B et al. "A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women." *JAMA* vol. 281,15 (1999): 1387-94. doi:10.1001/jama.281.15.1387