



تخم مرغ
برای همه

در بسیاری از مردم بدون در نظر گرفتن سن و نژاد آنها، مصرف تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نشده بلکه برای سلامت قلب نیز مفید می باشد.

همچنین استفاده از تخم مرغ به طور غیر مستقیم منجر به کاهش مرگ و میر ناشی از حمله های قلبی می گردد.

مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی نباید حذف گردد، بلکه باید در موارد محدودیت مصرف، مقدار آن با نظر پزشک کاهش یابد.

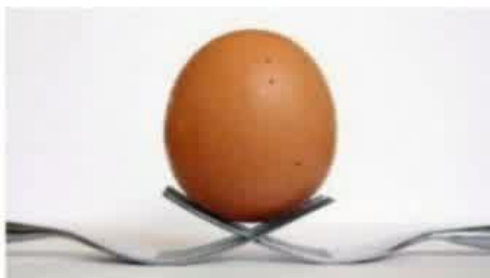
حتی در بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی مصرف حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته پیشنهاد می شود.

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل می باشد، بلکه در تهیه بسیاری از غذاها نیز استفاده می شود.

با توجه به ارزش غذایی تخم مرغ و کیفیت پروتئین آن، جایگزین مناسبی برای انواع گوشت ها است.

ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل ۳۰ گرم از انواع گوشت های (قرمز، مرغ و ماهی) می باشد.

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین های ضروری مانند A, E, B, D و املاح فسفر، پتاسیم، منیزیم، سدیم، روی و کلسیم می باشد.



یک عدد تخم مرغ با دارا بودن ۵ گرم چربی، به طور متوسط ۷۲ کیلو کالری انرژی تولید می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
جندی شاپور اهواز



مصرف تخم مرغ برای زندگی بهتر

شبکه بهداشت و درمان شرق اهواز
فروغ دارابی
کارشناس ارشد تغذیه ورزشی و رژیم درمانی



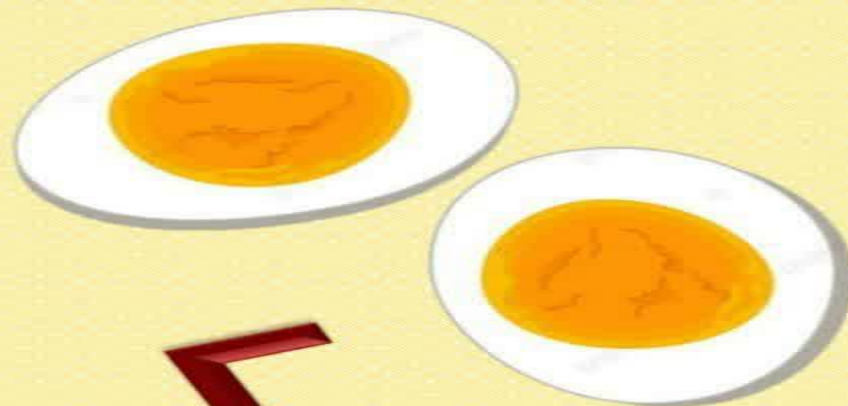
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی جندی شاپور اهواز

مصرف تخم مرغ برای زندگی بهتر

کولین موجود در تخم مرغ به رشد مغزی جنین در دوران بارداری کمک می کند.

تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و ویتامین ها می باشد که مصرف روزانه آن در دوران کودکی توصیه میشود.

استفاده از تخم مرغ در دوران سالمندی برای حفظ سلامت مغز، شبکه و عضلات بدن لازم است.



ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل ۳۰ گرم از انواع گوشت ها (قرمز، مرغ و ماهی) می باشد.

فروغ دارای کارشناس ارشد تغذیه ورزشی و رژیم درمانی مرکز ۱۲ شرق اهواز

پمفلت آموزشی واحد تغذیه