

## پیام های تغذیه ای برای روز جهانی تخم مرغ ( ۱۷ مهر ۱۴۰۱ )

با شعار " مصرف تخم مرغ برای زندگی بهتر "

- ✓ مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ برای کلیه بزرگسالان سالم، زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و دوران پس از بیماری به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود.
- ✓ تخم مرغ علاوه بر پروتئین حاوی روی و آهن می باشد که برای رشد و خونسازی در بدن لازم و ضروری است.
- ✓ تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
- ✓ تخم مرغ یک غذای ارزشمند با قیمت مناسب در یک رژیم غذایی سالم است.
- ✓ برای مغذی کردن غذای کمکی کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه می توان تخم مرغ آب پز رنده شده را پس از طبخ به داخل سوپ یا ماکارونی اضافه کرد.
- ✓ ساندویچ تخم مرغ یک میان وعده کامل و مغذی برای کودکان است.
- ✓ تخم مرغ به دلیل کالری پایین و سیرکنندگی بالا غذای مناسبی هنگام کاهش وزن می باشد.
- ✓ مصرف تخم مرغ به دلیل داشتن پروتئین با کیفیت بالا تحلیل توده عضلانی در طول سالخوردگی را کاهش می دهد.
- ✓ مصرف تخم مرغ هنگام کاهش وزن بافت عضلانی را حفظ می کند.
- ✓ بیماران مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی عروقی در هفته ۳ عدد تخم مرغ می توانند مصرف کنند. البته مصرف روزانه سفیده تخم مرغ در این بیماران منعی ندارد.
- ✓ تخم مرغ را بصورت آبپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن و عسلی نمودن آن بپرهیزید.
- ✓ تخم مرغ را برای نگهداری شست و شو نکنید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می شود و آلودگی به داخل آن راه می یابد.
- ✓ هرگز تخم مرغ های شکسته، ترک دار و آلوده را خریداری نکنید.
- ✓ در صورتی که تخم مرغ طی حمل به منزل ترک برداشت و یا شکست محتویات آن را در یک ظرف تمیز و در پوش دار ریخته و در یخچال نگهداری و طی حداکثر دو روز آن را مصرف کنید.
- ✓ بلافاصله پس از خرید تخم مرغ آن را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ پوسته تخم مرغ آبپز تازه به هنگام پوست کندن از سفیده به سختی جدا می گردد در حالی که در تخم مرغ کهنه پوست گیری به آسانی انجام می شود.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان