

تخم مرغ خواص و فواید زیادی دارد؛ اصلا برای همین است که وقت و بی وقت، به عنوان صبحانه یا جایگزینی برای شام و ناهار پیشنهاد می شود

“

همه چیز درباره تخم مرغ؛ ای

زرد و سفید

نرگس خانعلی زاده

خبی رنگار

«حالا تشریف داشته باشید، یه تخم مرغی هست که دور هم بخوریم.» این تکراری ترین و شاید قدیمی ترین جمله ای است که میزبان برای نگه داشتن مهمان استفاده می کند؛ جمله ای که نشان از در دسترس ترین ماده غذایی در هر خانه ای، یعنی تخم مرغ دارد.

اما برخلاف آنچه مرسوم است، این بار در دسترس بودن، نشانه کم ارزش بودن نیست که دقیقا



تخم مرغ در تاریخ

تخم مرغ از همان روزهای اول ارزشمند بوده است؛ از ۷۵۰۰ سال قبل از میلاد به سومر و مصر آورده شد و بعد هم به یونان رسید؛ یونانی که تا پیش از آن، تخم بلدرچین ها منبع اصلی غذایشان بودند. چرا که آن زمان مصرف آن همزمان با عدس و به دلیل خرافه های شیطان پرستی، ممنوع بود اما از جایی به بعد و با پی بردن به اهمیت تخم مرغ، کار به جایی رسید که کشاورزی ایالات متحده، تخم مرغ ها را به عنوان گوشت در هرم راهنمای غذایی طبقه بندی کرد. در واقع به مرور زمان این ماده غذایی توانست به جایگاه واقعی خودش برسد؛ آنقدر که امروز مرغ ها به طور گسترده در سراسر جهان نگهداری می شوند و تولید انبوه تخم مرغ، به یک صنعت جهانی تبدیل شده است.

همه خاصیت های یک جا

تخم مرغ خواص و فواید زیادی دارد؛ اصلا برای همین است که وقت و بی وقت، به عنوان صبحانه یا جایگزینی برای شام و ناهار پیشنهاد می شود. اما چرا؟ برای این که تخم مرغ، منبع متراکمی از مواد تغذیه ای مثل پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی است؛ این ماده غذایی آنقدر غنی است که گاهی از نظر ترکیبات مقوی، بالاتر از شیر همیشه تحسین شده هم قرار می گیرد. این طور که معلوم است، تخم مرغ ها، منابع غنی آهن هم هستند که شیر و غذاهای دیگر، البته به جز سبزیجات برگ دار، از این نظر ضعف و کمبود دارند. از طرف دیگر، ویتامین D موجود در تخم مرغ، در مقایسه با شیر، جایگاه بالاتری برای رشد استخوان کودکان هم دارد. خلاصه این که برای حفظ تندرستی، رشد، تولید پادتن های محافظت کننده و البته بازیابی سلامت و تندرستی، می توانید روی تخم مرغ حساب کنید. البته فراموش نکنید حتی زیاده روی در خوردن آب هم می تواند برای بدن انسان مضر باشد؛ پس تعادل را در مصرف تخم مرغ رعایت کنید.

زرده یا سفیده؟ آب پز یا نیمرو؟

یکی از مسائلی که درباره تخم مرغ مطرح می شود، ترجیح سفیده یا زرده آن بر دیگری است؛ در صورتی که این دو هیچ اولویتی نسبت به همدیگر ندارند مگر در موارد استثنا و برای خوراک نوزادان و کودکان. در غیر این صورت، متخصصان تغذیه، توصیه می کنند زرده و سفیده تخم مرغ را همزمان و تخم مرغ را به طور کامل مصرف کنید. تحقیقات نشان می دهد کلسترول و چربی تخم مرغ در زرده های آن وجود دارد. از طرف دیگر تمام ویتامین های D و E و تقریبا نیمی از پروتئین تخم مرغ به رنگ سفید است که کم کالری و بدون چربی است. اصلا برای همین است که بهترین گزینه، مصرف تخم مرغ کامل است تا از تمام فواید آن بهره مند شوید.

اما آب پز یا نیمرو بودنش هم همیشه جای بحث بوده است؛ واقعا کدام یک از این دو نوع، گزینه بهتری برای مصرف است؟ خوب است بدانید زمانی که تخم مرغ را همراه پوست درون یک ظرف آب سرد قرار می دهید و آب را به جوش می آورید تا زرده و سفیده سفت شوند، در این روش تخم مرغ بدون هیچ ماده افزودنی دیگری مانند روغن یا کره پخته می شود اما در تخم مرغ نیمرو، لازم است کره یا روغن که کالری و چربی بیشتری دارند، به غذا اضافه کنیم.

دوای دردی

به هر حال اتفاق است؛ احتمال دارد در یک بازی فوتبال، افتادن در چاله کم عمقی در خیابان، خوردن به در و دیوار یا هر اتفاقی شبیه این، دست و پا و بدنمان دچار ضرب دیدگی و کوفتگی شود. اتفاقی که در روزهای کودکی بیشتر تجربه اش کردیم و هر بار هم در مواجهه با آن، با یک توصیه همیشگی روبه رو شده ایم: «با تخم مرغ ببندش.» توصیه ای که ثابت کرده است زرده تخم مرغ، خاصیتی دارد که درد مفاصل را تسکین می دهد. در واقع یکی از درمان های خانگی که همیشه مورد استفاده بوده و امتحان خودش را هم پس داده، استفاده از مرهم زرده تخم مرغ و مقداری کمی زردچوبه است که آن روی محل آسیب دیده می مالیم و بعد با پارچه تمیز و یک کیسه پلاستیکی، به خوبی می بندیم. نتیجه این بوده است که به مرور و طی چند روز، ورم محل آسیب دیده کم می شود و دردش هم رفع می شود.

حالا چی بخوریم؟

کافی است چند عدد تخم مرغ داشته باشید، آن وقت خیالتان راحت است شب سرگرسنه بر بالین نمی گذارید؛ چرا که انواع و اقسام غذاهای ساده و راحت وجود دارد که با ترکیب شدن یک ماده غذایی با تخم مرغ، خیلی زود تبدیل به یک غذایی حسابی می شوند.

املت ها از این دسته هستند. همان طور که می دانید املت تنها محدود به

گوجه فرنگی نمی شود و بیش از صد نوع املت در دنیا وجود دارد. املت های گوجه، بادمجان، اسفناج، قارچ و... می توانند از این نوع باشند. در واقع تفت دادن یک نوع سبزی مورد علاقه تان، با اضافه کردن یک یا دو عدد تخم مرغ و هم زدنش در ماهیتابه، شما را با یک غذای وسوسه انگیز مواجه می کند؛ غذایی که می تواند هم چشم تان را سیر کند و هم دل تان را. انواع کوکو هم یکی دیگر از پیشنهادهایی است که تخم مرغ پیش رویمان می گذارد؛ کوکوهایی که با یک تغییر جزئی از املت

درست می شوند.

در واقع اگر املت را باید به مقدار کم در ماهیتابه هم زد و به کوکوها لازم است پیش از ریختن در ماهیتابه، دو تخم مرغ را در ظرفی جداگانه حسابی هم بزنیم و با ترکیب کنیم؛ آن وقت می توانیم با ترکیب یکنواخت یک غذای سریع و خوشمزه داشته باشیم. این طو