



## ن ماده غذایی دورنگ و مفید

# د محبوب

برعکس آن است؛ چرا که از جنبه‌های مختلف، می‌توان تخم‌مرغ را یک سوپر ماده غذایی دانست که همه‌کاره است و تقریباً در هر موضوعی که وارد شده، موفق عمل کرده است. از پخت انواع غذاها تا تسکین برخی دردها. شاید برای همین است که بهتر بود در یک گزارش کامل، به ابعاد و جنبه‌های مختلف این ترکیب دوست‌داشتنی بپردازیم. اصلاً مادر باره این ماده محبوب و همه‌فن حریف چه می‌دانیم؟



### برای شما ممنوع

اما مثل همه مسائل و اتفاقات و موضوعات جهان، تخم‌مرغ هم با وجود دنیایی از خاصیت و فواید، می‌تواند استثناً داشته باشد و برای برخی افراد نه تنها فایده که حتی ضرر هم داشته باشد؛ البته زیاده‌روی آن می‌تواند مضر باشد و گرنه مصرف هفته‌ای یک یا دو تخم‌مرغ خیلی نمی‌تواند خطر ساز باشد؛ اما واقعا چه افرادی نباید در مصرف تخم‌مرغ زیاده‌روی کنند؟

پزشکان تغذیه می‌گویند افرادی که دارای چربی و کلسترول بالا هستند، غلظت خون دارند، دیابتی محسوب می‌شوند و وزنشان بالاست، از خوردن تخم‌مرغ به مقدار زیاد خودداری کنند. ضمن این که افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی از قبیل کبد چرب هم باید در مصرف تخم‌مرغ که می‌تواند کبد آنها را چرب‌تر کند، اعتدال داشته باشند.

### غذای روزهای کودکی

متخصصان می‌گویند تخم‌مرغ، یکی از بهترین انتخاب‌های یک مادر برای کودک در حال رشدش است؛ البته به شرط و شروطی! اولین این که از پخته شدن آن حسابی اطمینان پیدا کند و برای اولین وعده‌ها، از تخم‌مرغ نیم‌پز و اصطلاحاً عسلی، دوری کند چرا که باکتری‌های احتمالی موجود در تخم‌مرغ، شاید برای بزرگسالان مشکلی ایجاد نکند اما می‌تواند سلامت کودکان را به خطر بیندازد. این طور که پزشکان می‌گویند، دقیقاً از همان روزهایی که فرزندتان، به خوردن غذاهای جامد روی می‌آورد (حدوداً شش ماهگی) می‌توانید زرده تخم‌مرغ را هم در برنامه غذایی‌اش بگنجانید که غذایی بسیار عالی و مقوی برای رشد نوزاد است. البته حواستان باشد دادن سفیده تخم‌مرغ را به بعد از یک سالگی موکول کنید. ضمن این که به هوای رشد سریع، افراط نکنید و روزانه نصف زرده تخم‌مرغ یا یک روز در میان، یک زرده تخم‌مرغ برای تغذیه و رشد خوب نوزاد، کافی است. خوب است بدانید تخم‌مرغ و به خصوص زرده آن، یکی از بهترین منابع کولین است؛ کولین ماده مغذی مهم برای رشد سلول، رشد مغز و استخوان‌سازی است و می‌تواند کودک را حسابی محکم بار بیاورد. حالا اگر در این میان بتوانید از تخم‌مرغ محلی هم استفاده کنید که دیگر نور علی نور است. فقط حواستان باشد همین زرده پخته شده را هم به صورت نرم آماده کنید تا خطر کمتری مانند بسته شدن راه تنفسی کودک داشته باشد. برای این کار، درست کردن لقمه‌های بسیار کوچک از املت، می‌تواند پیشنهاد خوبی باشد. فراموش نکنید دادن تخم‌مرغ به کودکان را از مقدار بسیار کم شروع کنید تا از نداشتن آلرژی او نسبت به این ماده غذایی مطمئن شوید؛ اگر اتفاقی نیفتاد که خدا را شکر، ولی اگر علائمی مربوط به حساسیت مانند آبریزش چشم و خارش و سرفه و... را مشاهده کردید، دست نگه دارید تا با گذشت زمان، آلرژی‌اش کم شود و بعد دوباره امتحان کنید. در سنین بالاتر، هم آلرژی بچه‌ها کمتر شده و هم حساسیت نوع و مدل خوردن وجود ندارد و خودش به راحتی می‌تواند تخم‌مرغ را بخورد.

### دور افسانه‌ها را خط بکش

می‌دانستید چه باورهای غلط و عجیب و غریبی درباره تخم‌مرغ وجود دارد؟ باورهایی که فکر کردن به آن هم خنده‌دار است اما برخی از قدیمی‌ها به آن اعتقاد داشتند. اعتقاداتی که البته امیدواریم در همان گذشته مانده باشد و کسی آن را با خودش به این روزگار نیاورده باشد. یکی از آنها گناه بودن خوردن تخم‌مرغ است؛ باوری که به طور کامل رد می‌شود چرا که تخم‌مرغ‌های مصرفی، نابارور بوده و سلول زنده که بتواند در آنها رشد کند وجود ندارد. بنابراین، هیچ گناه یا هیچ بی‌رحمی در خوردن تخم‌مرغ‌های مصرفی که نابارور یا بدون سلول زنده هستند، نیست. برخی دیگر می‌گویند در تابستان تخم‌مرغ نخورید چرا که گرمای زیادی تولید می‌کند که با تحقیقات علمی ثابت شده است این افراد در اشتباه هستند و چنین اتفاقی نخواهد افتاد. یکی دیگر از باورهای غلط درباره این ماده غذایی این است که تخم‌مرغ‌های قهوه‌ای، مغذی‌تر از سایر تخم‌مرغ‌ها هستند در حالی که فارغ از محلی بودن و ارگانیک بودن تخم‌مرغ‌ها که سالم بودن بیشتر آن را تایید می‌کند، به جز رنگ پوسته و اندازه تخم‌مرغ، هیچ بخشی از ویژگی‌های تخم‌مرغ و عناصر شیمیایی آن در نژادهای مختلف مرغ‌ها تغییری نمی‌کند. در این میان، برخی هم هستند که فکر می‌کردند تخم‌مرغ خام از پخته مقوی‌تر است، در حالی که به منظور رسیدن به حداکثر ارزش تغذیه‌ای تخم‌مرغ‌ها با کمترین ریسک، تخم‌مرغ‌های مصرفی را باید به صورت آب‌پز مصرف کرد و هیچ‌گاه تخم‌مرغ خام نباید خورده شود. نهایتاً هم این که برخی افراد، تخم‌مرغ را حاوی کلسترول بالایی می‌دانند که خطر ریسک بیماری‌های قلبی - عروقی را به دنبال دارد؛ در صورتی که کلسترول البته به مقدار کافی، یکی از عناصر ضروری هر سلول زنده است.

### تخم‌مرغی که سین ندارد

و حالا که چیزی تا عید نوروز و پهن کردن سفره هفت سین نمانده است، جا دارد از رنگی‌رنگی‌ترین عضو سفره هفت سین بگوئیم. عضو محبوب و دوست‌داشتنی بچه‌ها که تا چیدن سفره هفت سین، سرشان را با آن گرم می‌کنند و برخلاف نامش که سین ندارد اما خودش را در سفره سین‌ها جای کرده است. اما دلیل حضور تخم‌مرغ‌های رنگی بر سر چنین سفره‌ای چیست؟ یک جست‌وجوی تاریخی در باورها و رسوم قدیمی نشان می‌دهد علت حضور این ماده غذایی، به خاصیت تخم‌مرغ برمی‌گردد؛ چرا که از قدیم بر این باور بوده‌اند تخم‌مرغ نماد نطفه و نژاد است و حضورش در سفره، نوعی زایش و باروری به همراه دارد و خب چه چیزی بهتر از چنین نمادی برای آغاز سال جدید؟ حتی اگر سین نداشته باشد!

هم از دستاوردهای موفق تخم‌مرغ محسوب می‌شوند که خاطرخواهان زیادی هم دارند. اما استفاده از تخم‌مرغ پخته در انواع سالاد هم می‌تواند یکی دیگر از گزینه‌های غذایی با این ماده باشد که حسابی سیرکننده، مقوی و البته با یک سس هیجان‌انگیز، خوشمزه خواهد بود. پیشنهاد ما این است برای اولین تجربه، ترکیبی از تخم‌مرغ پخته، زیتون، کاهو و کلم بنفش را با سسی از روغن زیتون و آب لیموترش تازه و مقداری نمک امتحان کنید. پشیمان نخواهید شد.

می‌زدیم، برای درست کردن ترکیب ماده غذایی به علاوه ماده‌های مورد علاقه‌مان می‌که در ماهیتابه می‌ریزیم، رکه معلوم است، کوکوها