



## پیام های تغذیه ای برای روز جهانی تخم مرغ ( ۱۲ مهر ۱۴۰۲ )

با شعار " **تخم مرغ تامین کننده سلامتی و شادی** "

- ✓ 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 پرهیزید.
- ✓ 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 باید.
- ✓ هرگز تخم مرغ های شکسته، ترک دار و آلوده را خریداری نکنید.
- ✓ بلافاصله پس از خرید تخم مرغ آن را در یخچال نگهداری کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان