" 17 مهر ماه روز جهانی تخم مرغ"

* تخم مرغ یک غذای کامل از نظر پروتئین،ویتامین،املاح و آنتی اکسیدانها می باشد.
* بر اساس راهنمای تغذیه ای جهان برای افراد سالم، می توان "**روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کرد** "بدون اینکه احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی را افزایش دهد.
* تخم مرغ حاوی مواد مغذی مهمی از جمله پروتئین،اسید فولیک،آهن،سلنیوم،تیامین،ریبوفلاوین،فسفر،ویتامینA،اسید پانتوتنیک،ید،ویتامینE،ویتامین B12،کولین،لوتئین و گزانتین می باشد.از این رو در سلامت استخوان،چشم،مغز،رشد و نمو،تامین انرژی و بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق نقش دارد.
* مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه،راهکار مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.
* مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه،بهترین پیشنهاد پروتئین جهت احساس سیری شکم و کاهش گرسنگی در طول روز و کنترل وزن می باشد.
* تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ،باعث افزایش تمرکز،یادگیری و کارایی انسان می شود.
* مصرف تخم مرغ هیچگونه تاثیری بر کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
* مصرف منظم وعده های غذایی از جمله صبحانه در تقویت سیستم ایمنی ، پیشگیری و کنترل بیماری کووید 19 نقش دارد.در وعده صبحانه از تخم مرغ،شیر کم چرب،پنیر کم چرب و کم نمک،نان و غلات سبوس دار،میوه و سبزی استفاده کنید.
* پروتئین،ویتامینB12،ویتامینA،ویتامین B6،روی و آهن تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی، پیشگیری و کنترل بیماری کووید19 دارد.
* به منظور پیشگیری و کنترل بیماری کووید 19 لازم است تخم مرغ به صورت کاملا پخته استفاده شود و از مصرف تخم مرغ عسلی خودداری شود.

مرکز بهداشت استان اصفهان

گروه بهبود تغذیه جامعه