خود مراقبتی تغذیه ای

بسیاری از ما مسوولیت های زیادی در زندگی داریم که باعث می شود خودمراقبتی را فراموش کنیم. خود مراقبتی یکی از جنبه های مهم مدیریت استرس است. مراقبت خوب از بدن می تواند به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قایل هستیم، به دیگران انتقال دهد. چنین کاری میتواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدارمان کمک کند. خود مراقبتی ، هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست لذا باید بدانیم :

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم؟ بدن، ذهن و احساسات ما، به ما می گویند به اندازه ای که نیاز دارند، مراقب شان هستیم یا نه؟ خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خود مراقبتی شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود؛ اینکه آیا ورزش می کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که میخوریم، فکر می کنیم؟

بی تردید خود مراقبتی اولین، مهمترین و ارزان ترین گام در پیشگیری، تشخیص ودرمان است .تغذیه سالم میتواند از بروز بسیاری ازبیماری های مزمن مثل چاقی، پوکی استخوان، دیابت، قلبی وعروقی و برخی از سرطان ها پیشگیری کند. منظور از تغذیه صحیح، محروم کردن خود از غذاهای خوشمزه یا غذاهای مورد علاقه نیست، بلکه توجه داشتن به ارزش غذایی هرخوراکی وکیفیت غذای مصرفی است . رعایت اصل تعادل و تنوع برای هرفرد اساس خود مراقبتی در تغذیه سالم است، شناختن گروه های غذایی مختلف وتوجه به میزان توصیه شده آنها، با توجه به شرایط جسمانی ومیزان فعالیت هر فرد به او کمک می کند تا از دریافت مقادیر کافی مواد مغذی ازطریق رژیم غذایی روزانه اطمینان داشته باشد .

خود مراقبتی اصل اول و مهم سلامت است، که ازهمان دوران کودکی باید به آن توجه شود. مادران با انتخاب الگوی تغذیه ای صحیح می توانند نقش بسزایی در سلامت خانواده و جامعه داشته و سلامت افراد را تضمین نمایند. اصلاح الگوهای غذایی، داشتن تغذیه

مناسب و ورزش روزانه، می تواند راهی اساسی و ساده برای پیشگیری از ابتلا به بسیاری ازبیماری های مزمن وغیر واگیر باشد و هزینه های درمانی خانوار را هم تاحد چشمگیری کاهش دهد.

با تغذیه سالم می توان از بروز بسیاری از بیماری های مزمن مثل چاقی، پوکی استخوان، دیابت قلبی و عروقی و برخی از سرطان ها پیشگیری کرد. یکی دیگر از ارکان خود مراقبتی در بحث تغذیه، عمل کردن به توصیه های تغذیه ای است که توسط متخصصین و محققین این رشته برای ارتقاء سلامت به افراد جامعه ارائه می شود که اصلاح دیدگاههای غلط در مصرف تخم مرغ یکی از مهمترین این موارد است. امید است که با توجه به اهمیت بحث خود مراقبتی به عنوان شعار سلامت امسال، آموزش های لازم در زمینه ارتقاء فرهنگ تغذیه ای در سطح جامعه انجام گیرد تا با افزایش سطح آگاهی افراد و ترویج خود مراقبتی شاهد کاهش شیوع بیماری های مزمن و عوارض ناشی از آن باشیم.



تخم مرغ یکی از معدود غذاهای کامل طبیعی است که نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین می نماید. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن با سایر مواد غذایی ،ترکیب کامل پروتئینی آن (دارای تمام اسید آمینه های ضروری) و مواد مهم موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید کم انرژی است که مصرف آن بویژه در صبحانه به لاغری کمک می کند. امروزه ثابت شده است مزایا و نقش تخم مرغ در سلامتی بدن بقدری است که نباید آنرا از رژیم غذایی حذف کرد، بخصوص بخاطر نقش آن در تکامل مغز جنین و نوزاد ،جلوگیری از کوری و آلزایمر متداول در کهنسالی و تقویت سیستم عصبی و حافظه و کمک به سلامت قلب و عروق. نکته دیگر اینکه ، ۱۰۰٪ ویتامینهای محلول در چربی و۸۰ -۷۰٪ ویتامینهای محلول در آب همگی در زرده تخم مرغ هستند و سفیده حاوی بخش مهمی از پروتئین و بسیاری از مواد معدنی است.خوب است بدانیم که عمده چربی تخم مرغ از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول تخم مرغ تأثیری در افزایش کلسترول خون ندارد.

در حقیقت ، پروتئین تخم مرغ چنان کیفیت بالایی را دارد که بعنوان استانداردی برای مقایسه سایر پروتئینها استفاده می شود. پروتئین تخم مرغ ارزش بیولوژیکی (درصد قابلیت جذب در بدن) ۹۳/۷ درصد دارد. ارزش بیولوژیکی پروتئین در سایر مواد غذایی عبارتند از : ۸۴/۵ درصد برای شیر ، ۷۶ درصد برای ماهی و ۷۴/۳ درصد برای گوشت گاو. در حالیکه تخم مرغ فقط ۱/۳ درصد انرژی متوسط مورد نیاز روزانه را تامین می کند ، یک ماده غذایی غنی محسوب می شود یعنی مقدار مواد مغذی بیشتری را نسبت به انرژی برای مصرف کننده تأمین می کند ولذا درکمک به لاغری موثر است.

بر اساس آمار سال ۱۳۹۲ علیرغم افزایش ۲۳ درصدی مصرف نسبت به سال ۱۳۸۹ ولی همواره ۱۹۰ عدد است در حالیکه در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته به میزانی بر ۳۰۰ عدد هم میرسد. برخی از آمارهای مصرف این ماده غذایی در کشورهای شاخص به شرح ذیل است :

- اکراین ، مکزیک و ژاپن تا ۳۶۰ عدد
- چین ، روسیه و آمریکا تا ۲۸۰ عدد
- آرژانتین ، دانمارک ،اسپانیا ،مجارستان تا ۲۵۰عدد
- اتریش، آلمان ،کلمبیا و نیوزلند بیش از ۱۹۰ عدد

همانگونه که آمارها نشان می دهد علیرغم وجود پتانسیل بسیار بالای تولید تخم مرغ در کشور بعنوان دهمین کشور تولیدکننده تخم مرغ در جهان، سرانه مصرف آن در ایران نه تنها پایین است بلکه مصرف آن هم غالباً به شکل مصرف در فرآورده های غذایی کاربرد دارد و فقط مقدار اندکی از آن در تغذیه مستقیم خانوار قرار می گیرد و جایگاه مناسبی در صبحانه و یا سایر وعده های غذایی ندارد‌که امید است با اصلاح الگوی مصرف غذایی شاهد بهره وری بیشتر از این معجزه طبیعی در سفره و توشه همراه هر ایرانی باشیم.

پروتئین ، تخم مرغ حاوی کاملترین پروتئین و با بالاترین قابلیت جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن در مقایسه با سایر مواد پروتئینی از قبیل گوشت ، شیر، مرغ و ماهی است. پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود داشته که نسبت آنها ۶۰ درصد به ۴۰ درصد است. بدلیل کیفیت بالای پروتئین تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری بخصوص هنگامی که در وعده صبحانه خورده شود، دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری بسیار کمی تولید می کند. پروتئین تخم مرغ از تحلیل توده عضلانی در طول سالخوردگی جلوگیری و یا آنرا کاهش می دهد و در هنگام کاهش وزن نیز قوام بافت عضلانی را حفظ می نماید.

کولین ، تخم مرغ یکی از منابع مهم و نادر این ماده ویتامینی است که نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین و نوزاد دارد و به همین دلیل خوردن تخم مرغ در دوران بارداری و شیردهی توصیه جدی می شود. همچنین مصرف کافی کولین توسط دختران در دوران رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سرطان سینه در بزرگسالی آنها همراه است. بطور خاص، خوردن یک عدد تخم مرغ در روز با حدود ۲۳ درصد کاهش ضایعات مغزی و نخاعی جنین و ۱۸ درصد کاهش احتمال سرطان سینه همراه است بویژه وقتی که همراه با میوه و سبزیجات مصرف شود.

لوتئین و گزانتین تخم مرغ از منابع بسیار مهم و غنی این دو کاروتنوئید می باشد. این دو ماده با کمک به ساخت رنگدانه در ناحیه ماکولای شبکیه چشم باعث فیلتر کردن اشعه های UV طبیعی و مصنوعی در چشم و در نتیجه حفاظت چشم از آسیب می شوند و با عمل آنتی اکسیدانی خود از آسیب رادیکالهای آزاد به سلولهای چشم جلوگیری می کنند. به همین دلیل ثابت شده است که مصرف زرده تخم مرغ، اسفناج و کلم بروکلی می تواند سبب بیش از ۲۰ درصد کاهش احتمال بروز کاتاراکت و بیش از ۴۰ درصد کاهش احتمال بروز آسیب شبکیه چشم و کوری در سالخوردگی شود.

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ

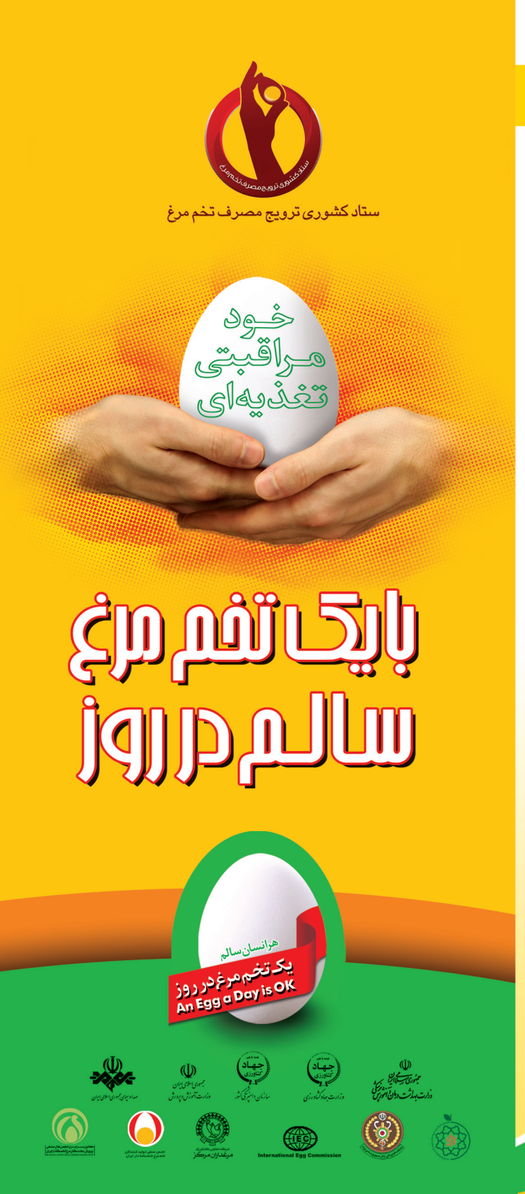
متاسفانه تخم مرغ در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است زیرا تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

امروزه مطالعات بسیار متعدد ثابت کرده اند که مصرف تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط به جنس ، سن و نژاد آنها نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نشده بلکه برای قلب می تواند مناسب و مفید هم باشد.

باید دانست آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است نه کلسترول های غذایی و در تخم مرغ هم عمده اسیدهای چرب از نوع غیراشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود از نوع HDL (کلسترول خوب) و LDL کم آتروژنیک است که هیچ تغییر معنی داری را در نسبت LDL:HDL ایجاد نمی کند ، به این معنا که کلسترول تخم مرغ نقشی در افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی-عروقی ندارد و لذا از سال ۲۰۰۳ به بعد توسط بسیاری از کشورهای توسعه یافته و کمیسیون بین المللی تخم مرغ شعار « هر انسان سالم یک تخم مرغ در روز » گسترش یافت که در ایران هم با تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در امور ترویجی بکار می رود.

به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ می کنیم؟

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده ،کودکان و نوجوانان در حال رشد ، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری توصیه اکید می شود. که خوردن یک تخم مرغ در روز در آنها کاملاً بلامانع و در برخی موارد توصیه اضافه تر هم ممکن است انجام شود. در هر صورت مصرف تخم مرغ را از



۸ ماهگی در کودکان شروع و توصیه می شود تا یک سالگی ۱ زرده کامل یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز مصرف شود. همچنین ساندویچ تخم مرغ علاوه بر اینکه یک غذای کامل در یک وعده غذایی است ، می تواند به عنوان یک میان وعده مقوی و مغذی برای همه افراد جامعه به ویژه دانش آموزان بسیار مفید باشد.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

در افراد دارای بیماری دیابت، فشار خون بالا ، بیماریهای قلبی ، چاقی و بیماریهای کبدی مصرف تخم مرغ کامل تا حد ۳ عدد در هفته باید محدود شود. این محدودیت مصرف تنها در مورد زرده تخم مرغ است و مصرف سفیده تخم مرغ نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروههای خاص ، مفید هم خواهد بود. در بیماران ذکر شده باید از خوردن غذاهای چرب همراه تخم مرغ خودداری کرده و روش پخت تخم مرغ بدون استفاده از روغن باشد.

در زمان خرید تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- تخم مرغ مصرفی را ترجیحاً از فروشگاههایی که مبادرت به نگهداری تخم مرغ در یخچال می نمایند خریداری کنید.
- هرگز تخم مرغ های شکسته ، ترکدار و آلوده را خریداری نکنید. ولی اگر در 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 کنید و طی حداکثر دو روز آن را مصرف نمائید.
- ترجیحاً تخم مرغهای بسته بندی شده به روش بهداشتی را خریداری نمایید.

۱- مشخصات تخم مرغ سالم:

- پوسته بدون ترک ، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی باشد.
- محتویات فاقد بوی تعفن و علائم فساد است.

- ترجیحاً در بسته های دارای مشخصات تولید کننده ، تاریخ تولید و انقضا عرضه و در داخل یخچال با برودت صفر تا ۴ درجه سانتیگراد نگهداری می شود.

۲- مشخصات تخم مرغ فاسد:

- سفیده صورتی یا رنگین کمان نشانه فساد ناشی از باکتریها است
- پوسته خارجی در تخم مرغ های فاسد کاملاً کدر و بدرنگ می شود.
- مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ نشانه فساد آن می باشد.
- محتویات دارای بوی تعفن و علائم فساد می باشد.
- کپک زدگی بر روی پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ به رنگ های خاکستری ، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم قابل رویت می باشد.

۳- مشخصات تخم مرغ تازه:

- دارای اتاقک هوایی کوچک می باشد.
- سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک می باشد.
- زرده کاملاً گرد،کروی و در مرکز تخم مرغ قرار دارد.
- سفیده دارای ظاهری ابری و غیر شفاف است.

۴- مشخصات تخم مرغ کهنه:

- نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می یابد
- ضخامت غشای زرده کم و زرده استحکام خود را از دست داده و پهن می شود.
- اتاقک هوایی بزرگ می شود (وجود اتاقک هوایی بزرگ،علامت از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است)
- سفیده شفاف نشانه کهنگی تخم مرغ می باشد.
- پوسته خارجی تخم مرغهای کهنه کدر و بد رنگ می باشد.

نحوه شناسایی عملی تخم مرغ کهنه و فاسد

وقتی تخم مرغ در آب شناور می ماند که اتاقک هوایی آن به اندازه کافی برای شناور نگهداشتن تخم مرغ بزرگ شده باشد. و این به مفهوم کهنه بودن آن است .برای اطمینان از فاسد بودن تخم مرغ کهنه آنها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید.
یک تخم مرغ فاسد چه پخته باشد و یا خام پس از شکسته شدن پوسته بوی نامطبوعی از خود متصاعد می کند.

در نگهداری تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- بلافاصله پس از خرید تخم مرغ ، آنرا به یخچال منتقل کنید.
- تخم مرغ بسته بندی شده را با بسته اصلی آن در یخچال نگهداری کنید.
- تخم مرغ ها را برای نگهداری شستشو نکنید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می شودو آلودگی به داخل آن راه می یابد.
- بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد می باشد.
- گرمای بیش از حد باعث تسریع کاهش کیفیت تخم مرغ می شود که این امر موجب مخلوط شدن زرده و سفیده می گردد.
- تخم مرغ دارای روزنه های بسیاری در سطح پوستهٔ خود می باشد و از این طریق قادر است بو یا آلودگی احتمالی سایر مواد غذایی را به خود جذب نماید ، جهت جلوگیری از این امر بهتر است تخم مرغها را به صورت بسته بندی شده خریداری و آنها را در یخچال نگهداری کرد.
- تخم مرغ تازه را می توان حدود ۴ هفته در یخچال نگهداری نمود
- نگهداری تخم مرغ در دمای اتاق به مدت یک روز معادل با نگهداری آن به مدت یک هفته در یخچال است.
- تخم مرغ را باید در طبقات یخچال و در بسته بندی های مخصوص

خودشان نگهداری نمود.

- تخم مرغ پخته را می توان تا یک هفته در یخچال نگهداری کرد.
- جهت نگهداری تخم مرغ باید قسمت پهن آن رو به بالا قرار گیرد زیرا در غیر این صورت امکان مخلوط شدن زرده و سفیده وجود خواهد داشت.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را باید در یخچال (کمتر از ۱۰ درجه سانتی گراد) و یا در مکانی گرم با درجه حرارت بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری نمود.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را حداکثر ۴ روز می توان در یخچال نگهداری نمود و باید قبل از مصرف مجدد تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت داد.

در زمان طبخ تخم مرغ چه نکاتی باید مد نظر باشد؟

- از مصرف تخم مرغهای خام به علت احتمال وجود آلودگی و ایجاد مسمومیت غذایی بپرهیزید.
- تخم مرغ را در هنگام مصرف بصورت جداگانه بشکنید تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را مصرف نکنید.
- آب پزکردن (بصورت سفیده و زرده کاملاً سفت شده) از بهترین روش های طبخ تخم مرغ می باشد.
- حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب پز نشانه پختن بیش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده می باشد. این رنگ در حالتی که تخم مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود نیز بوجود می آید .
- پوسته تخم مرغ آب پزتازه به هنگام پوست کندن از سفیده به سختی جدا می گردد ، حال آنکه در تخم مرغی که کهنه باشد پوست کندن به سهولت انجام می شود.
- یکی دیگر از نشانه های تازگی تخم مرغ پخته آن است که زرده در مرکز سفیده قرار دارد ، اما در تخم مرغ کهنه زرده در کنار پوسته واقع شده است.