

## مصرف تخم مرغ نسخه‌ای طبیعی برای تأمین کلسیم



HiDoctor.ir

بنابر مطلب درج شده در سایت عصر علم، پوسته‌ی تخم مرغ یکی از موادی است که به سادگی می‌تواند مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کند. حدود ۹۰٪ پوسته از کلسیم ساخته شده است و حدود ۶٪ منیزیوم، ۱٪ فسفر، سدیم و پتاسیم، از سایر عناصر مهم تشکیل دهنده آن است. همچنین مقادیری از روی (زینک)، آهن، سیلیس، مولیبدن و ... در ساختار پوسته وجود دارند. در واقع پوسته‌ی تخم مرغ منبع بسیار خوبی برای کلسیم، منیزیوم، پتاسیم و فسفر است و تنها نکته‌ی منفی، وجود مقدار زیادی سدیم در آن است.

با توجه به این که ساختار پوسته‌ی تخم مرغ مانند ساختار استخوان‌های بدن و دندان‌هاست، به میزان زیاد و به سهولت، در بدن جذب خواهد شد.

مصرف مقدار کمی از پوسته تخم مرغ به صورت روزانه، شما را در برابر پوکی استخوان، بیماری‌های مفصلی و بیماری‌های کمبود مواد معدنی، به میزان بسیار زیادی محافظت خواهد کرد. روزانه، (برحسب رژیم غذایی خود و میزان کالری که در روز دریافت می‌کنید) مقدار کمی را مانند نمک بر روی غذای خود بریزید.

همچنین سید فرزاد طلاکش، دبیر ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ با اشاره به وجود ۵۸ درصد بافت کلسیمی خالص در پوست تخم مرغ گفته است این منبع دامی بهترین منشاء طبیعی کلسیم عالی برای جبران این عنصر حیاتی در مبتلایان به کمبود آن و حتی مادران بار دار است.

وی با تأکید بر این که برخلاف تصور عموم افراد، پوسته تخم مرغ دور ریختنی نیست، گفت: این پوسته غنی‌ترین منبع کلسیم است؛ بنابراین برای استفاده از آن باید پوست را پس از تخلیه‌ی سفیده و زرده، 3 بار در آب به‌خوبی جوشاند و سپس آسیاب کرد.



دبیر ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ، ادامه داد: پودر پوست تخم مرغ را می‌توان به‌عنوان منبع عالی کلسیم همانند نمک در سبذ غذایی روزانه قرار داد و با افزودن به سالاد یا سایر غذاها آن را میل کرد؛ اما با توجه به ضرورت همترازی میزان کلسیم و فسفر در بدن، نباید در مصرف این عنصر کاملاً طبیعی زیاده‌روی کرد؛ بنابراین در کنار آن، خوردن روزانه یک عدد گردو نیز توصیه می‌شود.

### **تخم مرغ‌های حاوی اسید فولیک روانه‌ی بازار می‌شوند**

طلاکش همچنین در ادامه با بیان خبری خوش برای مادران باردار تصریح کرده است به‌زودی و تا اوایل سال آینده، تخم مرغ‌های غنی شده با اسید فولیک در صورت اخذ تأییدیه‌های نهایی روانه‌ی بازار می‌شوند. وی اظهار داشته است که برخلاف تصور عموم افراد، تنها 20 درصد اسید فولیک موجود در آرد جذب بدن می‌شود؛ درحالی که با غنی سازی غذای مرغ، میزان اسید فولیک حاصل از تخم مرغ تا 53 درصد قابل جذب است.

به گفته‌ی دکتر طلاکش، تا پایان سال علاوه بر ویتامی D، تخم مرغ‌ها با ویتامین‌های E و سلنیم نیز غنی سازی می‌شوند و اسید فولیک هم در صورت اخذ مجوزهای مورد نیاز، در همین تخم مرغ‌ها غنی خواهد شد.

پرتال آموزش و ترویج

سازمان دامپزشکی کشور

منابع: - خبرنگاره‌ی سازمان دامپزشکی کشور ۹۵/۸/۱۶ به نقل از عصر ایران

- سایت عصر علم