

نویسنده: دوکتور جوزف میرکولا «Dr. Joseph Mercola» .
منبع و تاریخ نشر: گلوبال ریسرچ «2025-10-20» .
برگردان: پوهندوی دوکتور سیدحسام «مل» .

شکستن این افسانه - چگونه خوردن تخم مرغ به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند

the Myth — How Eating Eggs Helps Lower



یک مطالعه منتشر شده در مجله آمریکایی (Clinical Nutrition) نشان داد که خوردن دو تخم مرغ روزانه کلسترول LDL را کاهش می‌دهد، در حالی که رژیم‌های غذایی با چربی اشباع بالا آن را افزایش می‌دهند.

محققان دریافته‌اند که کلسترول حاصل از تخم مرغ، LDL را افزایش نمی‌دهد، اما چربی اشباع شده از غذاهایی مانند بیکن و سوسیس این کار را انجام می‌دهد، که نشان می‌دهد زمینه غذایی تفاوت عمده‌ای ایجاد می‌کند.

تخم مرغ کلسترول را بدون اضافه بار کبد فراهم می‌کند و به آن اجازه می‌دهد LDL را به طور موثر پاک کند و از تجمع عروق که خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

مصرف هفتگی تخم مرغ، مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی را 29٪ و مرگ و میر ناشی از همه علل را 17٪ در بزرگسالان مسن کاهش داد، که اهمیت اعتدال را برای مزایای محافظتی برجسته می‌کند.

انتخاب تخم مرغ‌های محلی، اجتناب از روغن‌های گیاهی و ترکیب تخم مرغ با غذاهای کامل غنی از مواد مغذی، فواید آن را بیشتر می‌کند و در عین حال مصرف اسید لینولئیک امگا 6 (LA) مضر را به حداقل می‌رساند.

برای دهه‌ها، تخم مرغ شهرت ناعادلانه‌ای داشت - آنها "بمب‌های کلسترول" نامیده می‌شدند و خوردن منظم آنها باعث گرفتگی شریان‌ها، افزایش سطح کلسترول "بد" و ناگزیر افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شود. مقامات بهداشتی توصیه کردند که مصرف تخم مرغ را محدود یا حتی از آن اجتناب کنند، که باعث شد بسیاری از مردم در لذت بردن از یکی از مغذی‌ترین غذاهای طبیعت سردرگم و مردد شوند. اما اکنون علم تکامل یافته است و درک ما از کلسترول نیز تکامل یافته است. تحقیقات روزافزون نشان می‌دهد که کلسترول غذایی حاصل از تخم مرغ تأثیر کمی بر کلسترول خون برای اکثر افراد دارد. در واقع، در شرایط مناسب، خوردن تخم مرغ ممکن است به کاهش سطح کلسترول ناسالم کمک کند و از سلامت قلب پشتیبانی کند.

طبق یک مطالعه جدید، خوردن تخم مرغ کلسترول را تنها در ۵ هفته کاهش می‌دهد

یک مطالعه اخیر که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است، بررسی کرده است که چگونه تخم مرغ، کلسترول و چربی اشباع شده بر کلسترول لیپوپروتئین با تعامل کم (LDL)، کلسترول به اصطلاح "بد" که به انسداد شریان و بیماری قلبی کمک می‌کند، تأثیر می‌گذارد. **1**

جاناتان باکلی، دانشمند ورزشی از دانشگاه استرالیای جنوبی و محقق اصلی این مطالعه، گفت:

"تخم مرغ مدت‌هاست که به طور ناعادلانه‌ای توسط توصیه‌های غذایی منسوخ شده مورد انتقاد قرار گرفته است. آنها منحصر به فرد هستند - بله، کلسترول بالا، اما چربی اشباع کم. با این حال، سطح کلسترول آنها اغلب باعث شده است که مردم جایگاه آنها را در یک رژیم غذایی سالم زیر سوال ببرند." **2**

محققان این مطالعه را برای پاسخ به یک سوال ساده طراحی کردند - آیا خوردن تخم مرغ واقعاً کلسترول LDL را افزایش می‌دهد یا چیز دیگری در این امر نقش دارد؟ برای فهمیدن این موضوع، آنها سه رژیم غذایی مختلف را آزمایش کردند که هر کدام تعادل منحصر به فردی از کلسترول و چربی اشباع شده داشتند.

• **شرکت‌کنندگان 61 بزرگسال با سطح کلسترول پایه یکسان در شروع آزمایش بودند** - در طول یک دوره پنج هفته‌ای، آنها یکی از سه برنامه غذایی را دنبال کردند. رژیم اول سرشار از چربی اشباع و کلسترول بود، رژیم دوم سرشار از چربی اشباع اما کم کلسترول بود و رژیم سوم کلسترول بالا اما کم چرب اشباع داشت. **3**

• چیزی که رژیم سوم را متمایز می‌کند این بود که شامل دو تخم مرغ در روز بود - به طرز شگفت‌آوری، گروهی که تخم مرغ بیشتری می‌خوردند، در مقایسه با گروه‌های دیگر که واقعاً سطح LDL خود را افزایش می‌دادند، کلسترول LDL خود را کاهش دادند. طبق گزارشی از Science Alert:

"نتایج نشان داد که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی اشباع با افزایش سطح کلسترول LDL مرتبط هستند. با این حال، رژیم غذایی با کلسترول بالا و چربی اشباع کم باعث کاهش سطح کلسترول LDL شد - که نشان می‌دهد تخم مرغ مسئول کلسترول بد نیست. 4

• محققان همچنین متغیرها را رو در رو مقایسه کردند - وقتی کلسترول از تخم مرغ بدون چربی اشباع زیاد می‌آید، LDL کاهش می‌یابد. وقتی کلسترول در کنار چربی اشباع می‌آید، LDL افزایش می‌یابد. این نشان دهنده اهمیت زمینه غذایی است - کلسترول به تنهایی عمل نمی‌کند. با بقیه رژیم غذایی شما در تعامل است و این تعامل تعیین می‌کند که آیا شیمی خون شما به سمت سلامتی یا خطر تغییر می‌کند

• چربی اشباع بر نحوه پردازش کلسترول توسط کبد شما تأثیر می‌گذارد - از دیدگاه بیولوژیکی، توضیح آن ساده است. وقتی چربی اشباع زیاد است، کبد برای پاکسازی موثر کلسترول LDL تلاش می‌کند و مقدار بیشتری از آن را در جریان خون شما باقی می‌گذارد. با این حال، تخم مرغ بدون اضافه بار سیستم با چربی اشباع، کلسترول را تأمین می‌کند. این به بدن شما اجازه می‌دهد تا کلسترول را به درستی مدیریت کند و از تجمع که باعث تنگ شدن شریان‌ها می‌شود، جلوگیری کند.

این مطالعه از این مفهوم پشتیبانی می‌کند که تخم مرغ دشمن نیست؛ مسئله واقعی چربی اشباع بیش از حد، به ویژه چربی‌های غیراشباع چندگانه (PUFAs)، در سایر غذاهایی است که می‌خورید. با انتخاب تخم مرغ به جای غذاهایی که سرشار از این چربی‌های ناسالم هستند، بدن خود را تشویق می‌کنید تا کلسترول را به روشی سالم‌تر مدیریت کند. باکلی گفت: «می‌توان گفت که ما شواهد محکمی در دفاع از تخم مرغ معمولی ارائه داده‌ایم. بنابراین، وقتی صحبت از یک صبحانه پخته می‌شود، لازم نیست نگران تخم مرغ باشید - بلکه این مقدار اضافی بیکن یا سوسیس است که احتمالاً بر سلامت قلب شما تأثیر می‌گذارد. 5.

رد افسانه کلسترول

با توجه به یافته‌های این مطالعه، باکلی اظهار می‌کند که زمان آن رسیده است که عموم مردم درک خود را از تخم مرغ تغییر دهند و می‌گویند که این غذای بسیار مغذی «مدت‌هاست که به طوری ناآگاهانه‌ای توسط توصیه‌های غذایی منسوخ شده مورد انتقاد قرار گرفته است». و منظور او افسانه کلسترول است - این تصور که کلسترول غذایی به قلب و سلامت طولانی مدت شما آسیب می‌رساند.

اما علیرغم گزارش‌ها و هشدارهای متناقض از منابع متعارف، تخم‌مرغ مسئول بیماری قلبی نیست - مطالعه ارائه شده شواهد محکمی در این مورد ارائه می‌دهد. در واقع، کلسترول غذایی آنطور که وانمود می‌شود، ضرور نیست

• **بدن شما به کلسترول نیاز دارد - در واقع در تقریباً هر سلول بدن شما یافت می‌شود و برای عملکرد بهینه حیاتی است.** این ماده مومی به عنوان یک بلوک ساختمانی اساسی برای غشاهای سلولی عمل میکند و یکپارچگی ساختاری و سیالیت را فراهم می‌کند.

• **کلسترول به عنوان پیش‌ساز هورمون‌های ضروری مختلف عمل می‌کند -** در تولید ویتامین D هنگامی که پوست شما در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، حیاتی است و به سلامت استخوان و عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند. در سیستم هضمی شما، به تشکیل اسیدهای صفراوی کمک می‌کند که برای جذب چربی‌ها و ویتامین‌های محلول در چربی ضروری هستند.

• **اگر کلسترول خیلی کمی داشته باشید، خطر ابتلا به مشکلات سلامتی،** از جمله مرگ و میر به هر دلیلی، افزایش می‌یابد - مطالعاتی وجود دارد که از این مفهوم پشتیبانی می‌کنند. به عنوان مثال، تحقیقات منتشر شده در *Frontiers in Endocrinology*، ارتباط آشکاری بین سطح پایین کلسترول کل (TC) و افزایش خطر مرگ و میر در افراد ۸۵ سال به بالا پیدا کرده است. این به این دلیل است که داشتن سطح پایین کلسترول کل، عملکرد سلول را به خطر می‌اندازد و آسیب پذیری شما را در برابر عفونت‌ها و سایر مشکلات سلامتی افزایش می‌دهد. **6**

• **علاوه بر این، کلسترول به تنظیم نشانگرهای التهابی در بدن شما کمک می‌کند -** با سطح پایین‌تر کلسترول کل، ممکن است التهاب بیشتری را تجربه کنید که با بیماری‌های مرتبط با سن مرتبط است. برای بحث عمیق‌تر در مورد این موضوع، توصیه می‌کنم مقاله «چرا کلسترول خون پایین با افزایش مرگ و میر در اواخر عمر مرتبط است؟» را مطالعه کنید.

تخم مرغ از سلامت قلب شما محافظت می‌کند

برخلاف آنچه بسیاری معتقدند، تخم مرغ در واقع مزایای محافظتی برای قلب شما دارد. یک مطالعه اخیر این موضوع را نشان می‌دهد و نشان می‌دهد که چگونه مصرف تخم مرغ، به ویژه در میان سالمندان، به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سایر علل کمک می‌کند. **7**

• این مطالعه شامل 8756 فرد 70 سال به بالا بود - آنها بر اساس تعداد دفعات مصرف تخم مرغ گروه بندی شدند - هرگز یا به ندرت، هفتگی (یک تا شش بار در هفته) و روزانه (هفت بار یا بیشتر در هفته).

• تخم مرغ خوب است، اما مقدار آن نیز مهم است - این مطالعه نشان داد افرادی که هفتگی تخم مرغ می خورند، در مقایسه با افرادی که به ندرت یا هرگز تخم مرغ نمی خورند، 29٪ خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و 17٪ خطر مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش می دهند. جالب توجه است که افرادی که هر روز تخم مرغ می خورند، مزایای محافظتی یکسانی را تجربه نکردند، که نشان می دهد اعتدال کلیدی است. **8**

• پیروی از یک سبک زندگی سالم نیز بسیار مهم است - این مطالعه همچنین نشان داد که مهمترین مزایا در بین افرادی رخ داده است که رژیم غذایی متعادلی داشتند، از نظر جسمی فعال بودند و از مصرف بیش از حد الکل و سیگار کشیدن اجتناب می کردند. در این گروه، کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی به طور ویژه ای مشهود بود و این ایده را که تخم مرغ می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سلامت محور باشد، بیشتر تقویت می کند.

• بنابراین، قبل از اینکه فواید آن کم شود، چند تخم مرغ در هفته می توانید بخورید؟ به گفته نویسندگان این مطالعه، مصرف حداکثر شش تخم مرغ در هفته ممکن است در کاهش خطر مرگ ناشی از همه علل و علل بیماری های قلبی در میان افراد مسن مفید باشد. **هالی وایلند**، نویسنده همکار این مطالعه، گفت: «این یافته ها ممکن است در تدوین دستورالعمل های غذایی مبتنی بر شواهد برای بزرگسالان مسن مفید باشد.» **9**

تخم مرغ یک منبع تغذیه ای قدرتمند است

تخم مرغ از جمله مغذی ترین غذاهای آشپزخانه شماست. آنها سرشار از ویتامین های سالم، پروتئین و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، روی و سلنیوم هستند.

• تخم مرغ از سلامت چشم شما پشتیبانی می کند - لوتئین و زآگزانتین، دو آنتی اکسیدان مهم که در شبکیه چشم شما ایجاد می شوند، در تخم مرغ به وفور یافت می شوند. این مواد مغذی به طور موثر از بینایی شما محافظت می کنند و به کاهش خطر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک می کنند.

• کولین یکی از مهمترین مواد مغذی موجود در تخم مرغ است - این ترکیب که در سال ۱۸۶۲ کشف شد، **۱۰** این ترکیب که به وفور در زرده تخم مرغ وجود دارد،

لیست طولانی از فواید ما نند پشتیبانی از عملکرد مغز، سلامت سیستم عصبی، سنتز DNA، رشد سالم جنین، سلامت کبد و موارد دیگر را ارائه می‌دهد. ۱۱

● **کولین از سلامت قلب و عروق شما محافظت می‌کند** - کولین از تجمع هموسیستئین که یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری‌های قلبی عروقی است، جلوگیری می‌کند، زیرا به آسیب شریانی کمک می‌کند و خطر حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. مطالعات شواهدی ارائه می‌دهند که نشان می‌دهد مصرف یک رژیم غذایی غنی از کولین به تنظیم سطح هموسیستئین کمک می‌کند و فشار بر سیستم قلبی عروقی شما را به حداقل می‌رساند. 12

● **کولین همچنین از سلامت کبد پشتیبانی می‌کند** - بدن شما از کولین برای جلوگیری از تجمع چربی در کبد استفاده می‌کند. بدون کولین کافی، چربی و کلسترول اضافی در کبد شما تجمع می‌یابد و خطر اختلال عملکرد کبد را افزایش می‌دهد.

از آنجایی که بدن شما قادر به تولید کولین کافی برای تأمین نیازهای شما نیست، دریافت این ماده مغزی از رژیم غذایی ضروری است. در حالی که منابع دیگری از کولین مانند جگر و گوشت گاو در دسترس است، تخم مرغ همچنان راحت‌ترین و در دسترس‌ترین گزینه است.

PUFها } یا فوم‌های پلی‌یورتان پلیمرهای ترموست هستند. آنها را نمی‌توان پس از تشکیل اولیه ذوب و تغییر شکل داد، زیرا پیوندهای شیمیایی بین مولکول‌های این ماده بسیار قوی هستند و با گرم شدن شکسته نمی‌شوند. پس از پخت و خنک شدن، این ماده شکل و خواص خود را حفظ می‌کند [1]..... **تفصیل توسط این قلم مقصر**

واقعی در رژیم غذایی شما هستند

مطالعه ارائه شده عامل مهم دیگری را برجسته می‌کند - نقش چربی‌های اشباع در افزایش کلسترول LDL شما. با این حال، مشکل در جزئیات است و در این مورد، چربی اشباع مورد نظر به PUFها، به ویژه اسید لینولئیک (LA) چربی امگا 6 اشاره دارد.

● شما به LA نیاز دارید اما فقط در مقادیر کم - نیاز بیولوژیکی شما به LA بسیار کم است، در حالت ایده‌آل 1 تا 2 درصد از کالری روزانه شما. با این حال، امروزه بیش از ۱۵ تا ۲۵ درصد از کالری دریافتی یک آمریکایی معمولی را تشکیل می‌دهد. دلیل این امر این است که اسید لینولئیک (LA) به مقدار زیادی در روغن‌های گیاهی فرآوری شده

مانند سویا، ذرت و کانولا یافت می‌شود - موادی که تقریباً در هر غذای بسته‌بندی شده و وعده‌های غذایی رستورانی پیدا خواهید کرد.

● اسید لینولئیک به محصولات جانبی خطرناکی به نام متابولیت‌های اسید لینولئیک اکسید شده تبدیل می‌شود -

OXLAM ها { **متابولیت‌های اسید لینولئیک اکسید شده** **تفصیل توسط این قلم** }
به DNA آسیب می‌رسانند، تولید انرژی را مختل می‌کنند و التهاب مزمن را در سراسر بدن شما ایجاد می‌کنند. آنها همچنین به میتوکندری‌ها، کارخانه‌های انرژی درون سلول‌های شما، حمله می‌کنند و نحوه تولید انرژی بدن شما را مختل می‌کنند. به همین دلیل است که اسید لینولئیک تقریباً با هر بیماری مزمن در دنیای مدرن امروزی، مانند چاقی، دیابت نوع ۲، تخریب عصبی و بیماری قلبی مرتبط دانسته شده است.

من اخیراً مقاله‌ای در مجله *Nutrients* در مورد اثرات بیولوژیکی بلندمدت اسید لینولئیک (LA) منتشر کرده‌ام. شما را به خواندن آن تشویق می‌کنم، زیرا توضیح جامعی در مورد چگونگی تخریب بدن توسط اسید لینولئیک (LA) و آنچه می‌توانید برای معکوس کردن این آسیب انجام دهید، ارائه می‌دهد.

اسید لینولئیک امروزه در منابع غذایی همه جا یافت می‌شود - در واقع، اکثر مردم متوجه نیستند که غذاهایی که به آنها گفته شده برای قلب مفید هستند، مانند برخی روغن‌ها، آجیل‌ها و تنقلات بسته‌بندی شده، در واقع سلول‌های آنها را با چیزی پر می‌کنند که برای تحمل چنین مقدار بالایی طراحی نشده اند. بدتر از همه، اسید لینولئیک (LA) نیمه عمر بیولوژیکی تقریباً دو سال دارد - به این معنی که اگر امروز خوردن آن را متوقف کنید، سال‌ها بعد همچنان در حال متابولیزه کردن آن خواهید بود.

● **با این حال، اکثر تخم‌مرغ‌های معمولی حاوی مقادیر زیادی PUF هستند - این**
به دلیل خوراک بی‌کیفیت مرغ‌ها است که با فواید تخم‌مرغ برای سلامتی مقابله می‌کند. اگر بیش از چهار تخم‌مرغ در روز بخورید، احتمالاً از حد توصیه شده من برای اسید لینولئیک (LA) که 5 گرم در روز است، فراتر خواهید رفت. اما همانطور که گفتم، جزئیات مهم هستند - راهی برای بهره‌مندی از مزایای تخم‌مرغ وجود دارد، در حالی که از اسید لاکتیک موجود در انواع معمولی آن اجتناب می‌شود.

از کجا (و چگونه) بهترین تخم‌مرغ‌ها را تهیه کنیم

کلید اطمینان از انتخاب سالم‌ترین تخم‌مرغ‌ها، انتخاب تخم‌مرغ‌های مرتعی در هر زمان ممکن است. به دنبال تخم‌مرغ‌های مرتعی ارگانیک و آزاد باشید - این بدان معناست

که مرغ‌ها فضای زیادی برای پرسه زدن و جستجوی طبیعی علوفه دارند، نه اینکه با خوراک آلوده به آفت کش تغذیه شوند.

● **از تولید کنندگان معتبر خرید کنید تا مطمئن شوید** که به مرغ‌ها غلات با محتوای بالای اسید لینولئیک امگا ۶ کمتری داده می‌شود - این منجر به تخم‌مرغ‌هایی با محتوای PUF کمتر و کیفیت تغذیه‌ای بهتر می‌شود. مزرعه اشلی آر مسترانگ، شرکت تخم‌مرغ آنجل ایگز، برخی از باکیفیت‌ترین تخم‌مرغ‌هایی را که من دیده‌ام تولید می‌کند و راز آن در غذایی است که به مرغ‌هایش می‌دهد. در نتیجه، تخم‌مرغ‌های آنها حاوی ۷۵٪ اسید لاکتیک کمتر از تخم‌مرغ‌های معمولی هستند.

● **زرده‌ها بیشترین ارزش غذایی را دارند** - این جایی است که بیشتر مواد مغذی در آن قرار دارند. شرکت تخم‌مرغ Angel Acres Egg Co. زرده تخم‌مرغ خشک شده منجمد را در اختیار من قرار می‌دهد و به دلیل ارزش غذایی چشمگیر تخم‌مرغ‌هایش، می‌توانم با خیال راحت دو بار در روز سه زرده تخم‌مرغ خام بخورم - در مجموع شش عدد.

● **با این حال، مصرف سفیده تخم‌مرغ خود را تعدیل کنید** - دلیل این امر این است که سفیده تخم‌مرغ سرشار از تریپتوفان است که پیش‌ساز سروتونین است - هورمونی که به دلیل اثرات مضر آن بر سلامتی، باید مصرف آن را محدود کنید. من همچنین توصیه می‌کنم مصرف گلیسین خود را افزایش دهید، زیرا به کاهش اثرات تریپتوفان بیش از حد در سیستم شما کمک می‌کند. آبگوشت و ساق استخوان خانگی منابع خوبی از گلیسین هستند.

● **تخم‌مرغ را با سایر غذاهای سالم میل کنید** - آنچه که با تخم‌مرغ می‌خورید، تفاوت زیادی در اثرات کلی آن بر سلامتی ایجاد می‌کند. به جای جفت کردن آنها با گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن یا سوسیس، به سراغ غذاهای کامل و سرشار از مواد مغذی مانند میوه تازه، سبزیجات ریشه‌ای یا لبنیات تغذیه شده با علف بروید.

● **از پختن تخم‌مرغ در روغن‌های گیاهی خودداری کنید** - این چربی‌های ناسالم سرشار از اسید لینولئیک هستند. در عوض، از کره، روغن حیوانی یا روغن نارگیل تغذیه شده با علف استفاده کنید. بهتر است روش‌های دیگری برای پخت تخم‌مرغ، مانند جوش دادن سفت، عسلی یا حتی آب‌پز، در نظر بگیرید.

● **مصرف تخم‌مرغ خود را به طور منظم انجام دهید** - اگرچه خوردن روزانه تخم‌مرغ می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد، تحقیقات نشان می‌دهد که یک تا شش بار در هفته برای قلب و سلامت کلی بدن مفید است. در حالی که مصرف روزانه تخم‌مرغ لزوماً خطر

ابتلا به بیماری را افزایش نمی‌دهد، اما با مصرف بیشتر، فواید آن کاهش می‌یابد. برای تنوع بخشیدن به مصرف مواد مغذی، مصرف متناوب آن را با سایر غذاهای غنی از کولین مانند جگر، گوشت گاو یا لبنیات دام‌های تغذیه شده با علف در نظر بگیرید.

سوالات متداول (FAQ) درباره تخم مرغ و کلسترول

سؤال: آیا تخم مرغ کلسترول بد را افزایش می‌دهد؟

پاسخ: خیر. تحقیقات در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان می‌دهد که خوردن دو تخم مرغ در روز، در واقع کلسترول LDL ("بد") را در صورت همراهی با یک رژیم غذایی کم چرب اشباع کاهش می‌دهد.

سؤال: اگر مشکل اصلی رژیم غذایی تخم مرغ نباشد، پس چیست؟

پاسخ: عامل اصلی LDL بالا، چربی اشباع شده، به ویژه از گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن و سوسیس، و چربی‌های امگا ۶ بیش از حد از روغن‌های دانه‌ای است.

سؤال: خوردن چند تخم مرغ در هفته بی‌خطر است؟

پاسخ: مطالعات نشان می‌دهد که یک تا شش تخم مرغ در هفته نقطه مطلوب برای قلب و سلامت کلی است. مصرف روزانه خطر را افزایش نمی‌دهد، اما مزایای اضافی کمتری نیز دارد.

سؤال: آیا همه تخم مرغ‌ها به یک اندازه سالم هستند؟

پاسخ: خیر. تخم مرغ‌های محلی و مرتعی در مقایسه با تخم مرغ‌های معمولی از مرغ‌های تغذیه شده با غلات، دارای مشخصات مواد مغذی بهتر و سطوح پایین تری از چربی‌های مضر مانند اسید لینولئیک هستند.

سؤال: فواید اصلی خوردن تخم مرغ برای سلامتی چیست؟

پاسخ: الف) تخم مرغ به لطف مواد مغذی مانند کولین، لوتئین و زاگزانتین، از سلامت قلب، سلامت چشم، عملکرد مغز و محافظت از کبد پشتیبانی می‌کند، ضمن اینکه به تنظیم موثر کلسترول نیز کمک می‌کند. *
در صورت تمایل می‌توانید مقالات *Global Research* را با ذکر منبع مناسب، باز نشر دهید. یادداشت‌ها

1. مجله آمریکایی تغذیه بالینی، جلد 122،
1، ژوئیه 2025، صفحات 83-91، 2

3، 4، SciTechDaily، 26 ژوئیه 2025

5. Science Alert، 27 ژوئیه 2025

6. Front. Endocrinol.، 13 ژوئن 2024، بخش ... عدد درون ریز پیری جلد 15 –
2024

7، 8، 12 مواد مغذی 2025، 17(2)، 323

9 بیورونیوز، 7 فوریه 2025

10 Ann Nutr Metab. 26 نوامبر 2012؛ 61(3):254-258

11 Nutr Rev. 2009 11؛ 67(11):615-

«2025-10-23» **با تقدیم سلامها**.....

.....