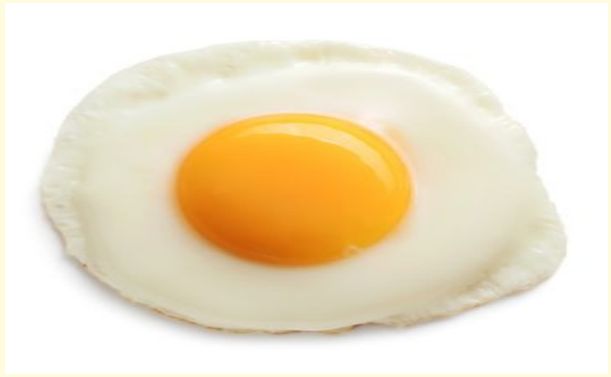
शरीराला आवश्यक असणारी ओमगा-3 स्निग्धांम्ले अंड्यामध्ये भरपूर प्रमाणात असतात. ती मेंदूचे कार्य आणि दृष्टी उत्तम ठेवायला मदत करतात. माशांमध्ये ओमेगा-३ जास्त प्रमाणात आढळतात, म्हणून जे मासे खात नाहीत त्यांच्यासाठी अंडी एक उत्तम पर्याय आहे.



कोलेस्ट्रॉल : हृदयविकाराचा धोका कमी

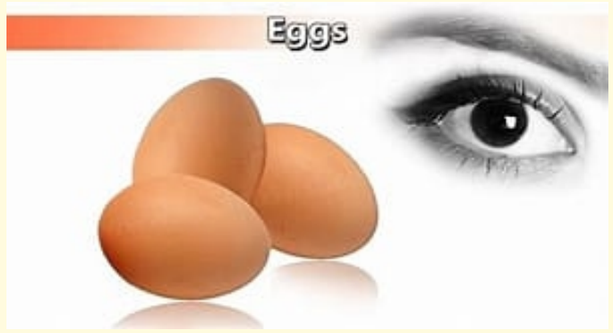
मध्यम आकाराच्या (55 ग्रॅम) अंड्यामध्ये साधारणपणे 180 ते 213 मिलिग्रॅम कोलेस्ट्रॉल असते. संशोधनानुसार मानवाच्या शरीराला दिवसाला 1 ग्रॅम कोलेस्ट्रॉल आवश्यक असते. अनेक अभ्यासांनी हे सिद्ध केले आहे की, दररोज एक अंडे खाण्याने 'चांगले' कोलेस्ट्रॉल, म्हणजेच एचडीएलची पातळी वाढते. एचडीएलचे प्रमाण वाढल्यामुळे हृदय-विकाराचा धोका कमी होतो.

कोलीन : मेंदूच्या कार्यासाठी

अंड्यात कोलीन नावाचा एक अत्यंत महत्त्वाचा पोषक घटक असतो, जो आपल्या मेंदूच्या कार्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. दैनंदिन आहारात आवश्यक असणाऱ्या एकूण कोलीन पैकी 20 टक्के कोलीन हे अंड्यात असते. मेंदू पेशी निरोगी राखण्यासाठी आवश्यक फॉस्फोलिपिड कोलीन मुळे मिळतात.

डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी अंडी

अंड्यात ल्युटीन (Lutein) आणि झिॲझॅन्थीन (Zeaxanthin) हे दोन पोषक घटक असतात, जे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे असतात. हे पोषक घटक डोळ्यातील झीज होण्याच्या प्रक्रियेला थांबवतात आणि वयोमानानुसार होणाऱ्या मॅक्युलर डिजनरेशन (AMD) चा धोका कमी करतात. यामुळे मोतीबिंदू होण्याची शक्यता देखील कमी होते. तसेच मानवाच्या दृष्टी योग्य राखण्यासाठी योगदान देतात.



रक्तातील साखरेचे नियमन

काही अभ्यासांनी असं सुचवलं आहे की अंडी खाल्ल्याने इंसुलिन सेन्सेटीव्हीटी आणि रक्तातील साखरेची पातळी सुधारण्यास मदत होते. अंडी हा पदार्थ आपल्या आहारात नियमितपणे समाविष्ट केल्यास आपल्याला चांगले आरोग्य मिळवण्यास मदत होऊ शकते.

सोडा आरोग्याचे महागडे फंडे!

रोज खा स्वस्त आणि मस्त अंडे!!

संकलन

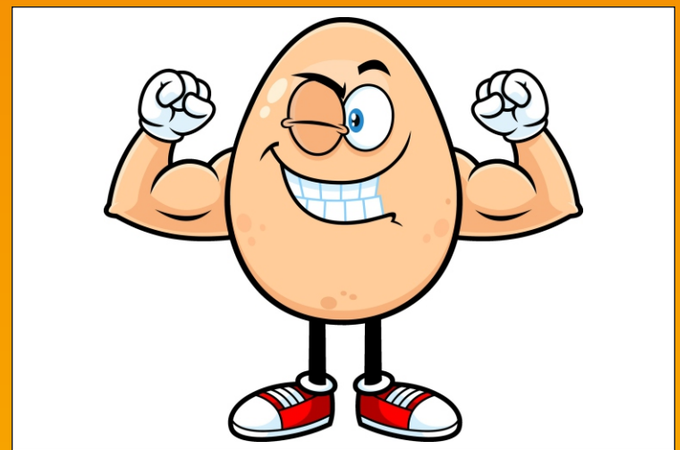
डॉ. दीपश्री देसाई व डॉ. मयुरा गोळे

मुंबई पशुवैद्यकीय महाविद्यालय, मुंबई

मपमविवि/वि.शि.सं./प्रकाशने/११/२०२५

2000 2025 रौप्य महोत्सव

अंड्याचे सेवन करूया - आरोग्याचे जतन करूया



प्रकाशक

विस्तार शिक्षण संचालनालय

महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ

फुटाळा तलाव मार्ग, नागपूर – ४४०००१

टोल फ्री क्रमांक – १८००-२३३-३२६८

संकेतस्थळ – www.mafsu.ac.in

मानवाच्या रोजच्या आहारामध्ये गरजेच्या असणाऱ्या पोषक मूलद्रव्यांपैकी प्रथिने, जीवनसत्वे आणि बहुतांश खनिज पदार्थ मिळवण्यासाठी अंडी हा एक उत्तम स्त्रोत आहे. पशुजन्य प्रथिनांमध्ये अंडी हा सर्वात उत्तम पर्याय आहे. अंड्यातून मिळणारे पौष्टिक घटक मानवाच्या शरीरात उत्तम प्रकारे शोषली जातात. म्हणूनच अंड्याचे जैविकमूल्य सर्वात जास्त म्हणजेच 97 टक्के आहे. तर दुधाचे जैविकमूल्य 85 टक्के आहे व वेगवेगळ्या मांसाचे जैविक मूल्य 70 टक्के आहे. जैविकमूल्य सर्वात जास्त असूनही अंडे हे इतर प्रथिनांच्या स्त्रोतांपेक्षा किमतीने मात्र खूप कमी आहे आणि सर्वांना परवडणारे सुध्दा आहे.

अंड्यामधील पोषक घटक : मानवी आरोग्याच्या दृष्टीने फायदे

एक अंड्यामध्ये अंदाजे 10 टक्के कवच, 58 टक्के अंड्याचा पांढरा बलक आणि 32 टक्के अंड्यातील पिवळा बलक असतो. कवचाचा किंवा अंड्यातील पिवळ्या बलकाचा रंग अंड्याच्या पौष्टिक मूल्यावर प्रभाव टाकत नाही.



कोंबडीच्या अंड्यामध्ये सर्वसाधारणपणे 80 किलो कॅलरी इतकी ऊर्जा असते. 6.5 ग्रॅम प्रथिने, 0.6 ग्रॅम कर्बोदके, 5.0 ग्रॅम एकूण चरबी, 2.0 ग्रॅम मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट, 0.7 ग्रॅम पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट, 1.5 ग्रॅम संतृप्त चरबी, 180-213 मिलिग्रॅम कोलेस्ट्रॉल आणि 63 मिलिग्रॅम सोडियम असते. ही सगळी पोषकतत्त्वे तुमच्या शरीरासाठी किती फायदेशीर असू शकतात, याचा विचार करा !

अंडी अत्यावश्यक जीवनसत्वे आणि खनिजांनी युक्त असतात ज्यामुळे ते निरोगी आहाराचा एक महत्वाचा भाग बनतात. मुडदूसधील हाडाची ठिसूळता, मधुमेह व स्मृतिभ्रंश होण्याची जोखीम अंड्यातील कोलीन या घटकामुळे कमी होते. अंड्यामध्ये असलेल्या अनेक पोषक घटकांमुळे अंडी खाण्याचे फायदे खूप आहेत. ते आपल्या आहारात नियमितपणे समाविष्ट केल्यास आपल्याला चांगले आरोग्य मिळवण्यास मदत होऊ शकते. संतुलित आहाराचा एक भाग म्हणून त्याचं सेवन केल्यास आरोग्याचे अनेक फायदे होऊ शकतात. अंडी माणसाच्या आहारात समाविष्ट केल्यास खालील फायदे मिळू शकतात.

प्रथिने

एका अंड्यामध्ये 6.5 ग्रॅम प्रथिने असतात. माणसाच्या शरीराला लागणारे आवश्यक असणारे सर्व अमिनो आम्ले अंड्यामध्ये असतात. ही सर्व अमिनो आम्ले शरीराची वाढ तसेच अवयवांच्या विकासासाठी आवश्यक असतात. अंड्यातील प्रथिने उच्च दर्जाची आणि सहज पचण्याजोगी असतात. अंड्यातील जवळजवळ सर्व चरबी अंडयातील पिवळ्या बलकामध्ये आढळते, जी सहज पचते. अंड्यातील प्रथिने स्नायूंचे कार्य टिकवून ठेवून स्नायूंचे आरोग्य बळकट ठेवण्यास मदत करतात. अंड्यांमधील उच्च-गुणवत्तेची प्रथिने तृप्ततेला प्रोत्साहन देतात आणि वजन व्यवस्थापनात मदत करतात. अंडी हे संपूर्ण प्रथिने मानले जातात कारण त्यामध्ये सर्व नऊ अत्यावश्यक अमीनो आम्ले असतात. हे प्रथिनांचे बिल्डिंग ब्लॉक्स आहेत, जे आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असतात.

जीवनसत्वे

अंडी मानवांसाठी आवश्यक जीवनसत्त्वांचा एक महत्त्वाचा स्त्रोत आहे. अंडी विशेषत: जीवनसत्त्वे अ, ड आणि ब मध्ये समृद्ध असतात. त्वचेच्या आणि डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असणारे 'अ' जीवनसत्व अंड्यामध्ये मुबलक प्रमाणात असते. मजबूत दात आणि हाडांसाठी आवश्यक असणारे 'ड' जीवनसत्वही अंड्यामध्ये असते. मानवाची प्रजनन क्षमता वाढवणारे 'ई' जीवनसत्व सुध्दा आपल्याला अंड्यामध्ये आढळते. शरीरातील रक्त गोठण्यासाठी आवश्यक असणारे 'के' जीवनसत्व अंड्यामध्ये योग्य प्रमाणात असते. चयापचय क्रिया, भूकेची वाढ, सतेज त्वचा व केस इत्यादीसाठी आवश्यक असणारे 'ब' जीवनसत्त्वांचा पूर्ण गट अंड्यामध्ये मुबलक प्रमाणात असतो.

खनिजे

शरीराच्या आरोग्यासाठी लागणाऱ्या खनिजांपैकी बहुतांश खनिजे अंड्यामधून मिळतात. अंड्यामध्ये लोह, कॅल्शियम, सोडियम, पोटॅशियम, सल्फर, मॅग्नेशियम, झिंक, कॉपर, क्लोरीन, सेलेनियम आणि आयोडीनसारखी खनिजे आहेत. अंड्यामध्ये असलेल्या खनिजाचे जैविक मूल्य उत्तम आहे. थायरॉईड ग्रंथीच्या आरोग्यासाठी आयोडीन उपयुक्त ठरते. हाडांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम व मॅन्गेनिज आवश्यक असते. जखम भरून काढण्यासाठी झिंक, तसेच उत्तम अँटिऑक्सिडंट म्हणून काम करणारे सेलेनियम अंड्यामध्ये मुबलक प्रमाणात असते.

स्निग्ध पदार्थ

अंड्यामध्ये स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण 11.2 टक्के असते. अंड्यांमध्ये सॅच्युरेटेड फॅट्सचे प्रमाण कमी असते. मात्र मानवाच्या