

उपरिलिखित सूची के आधार से विश्लेषण करने पर 'अण्डे' की अपेक्षा शाकाहारी पदार्थों में आवश्यक प्रोटीन, विटामिन्स, फ़ैट, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट्स, मिनरल्स, कैलोरीज आदि अन्य स्वास्थ्यवर्धक तत्व निश्चित तौर पर अधिक मात्रा में उपलब्ध हैं। इस तालिका के आधार पर निम्नलिखित तथ्य सामने आते हैं। यथा—

1. चना, सोयाबीन, राजमा, उड़द, लोबिया, मूँग, मसूर, मोठ, अरहर, चना दाल, मटर, मूँगफली, तिल तथा सिंघाड़ा आदि पदार्थों में अण्डा की अपेक्षा ज्यादा मात्रा में प्रोटीन उपलब्ध होता है।
2. उपर्युक्त इन सभी में अण्डा की अपेक्षा से कैलोरीज की मात्रा भी बहुत अधिक प्राप्त होती है।
3. अण्डा की अपेक्षा चावल, सोयाबीन, मूँगफली, तिल, नारियल, तरबूज के बीज तथा अन्य अनेक सूखे मेवों के सेवन करके अत्यधिक फ़ैट की मात्रा प्राप्त की जा सकती है।
4. उपर्युक्त सभी शाकाहारी खाद्य पदार्थों के द्वारा अण्डा से अधिक मिनरल्स को पाया जा सकता है।
5. अण्डा में कार्बोहाइड्रेट होता ही नहीं है, जबकि इन पदार्थों के सेवन करने से उसकी आपूर्ति स्वयमेव हो जाती है।
6. जहाँ पाचन तंत्र को सुचारु एवं सुगम बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने वाला फाइबर अण्डा में प्राप्त ही नहीं होता, वहीं उक्त शाकाहारी पदार्थों में फाइबर रहने से इनके उपयोग करने वालों का पाचन तंत्र मजबूत रहता है।

अतएव उपर्युक्त सभी दृष्टिकोणों से विचार करने पर यह सुस्पष्ट होता है कि अण्डा की अपेक्षा अन्य शाकाहारी पदार्थों का सेवन किया/कराया जाना जहाँ अल्प लागत वाला है, वहीं अधिक गुणवत्ताप्रद भी है।

इसी प्रसंग में अण्डा के सेवन करने पर होने वाली शारीरिक क्षति के लिए कारणभूत एवं खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता विषयक कुछ अन्य बिन्दुओं पर भी विचार किया जाना अत्यंत आवश्यक है—

1. अण्डा में कोलेस्टेरोल की मात्रा अधिक होने से धमनियों में सिकुड़न होते जाने से लकवा, दिल का दौरा पड़ने की स्थिति निर्मित हो जाती है। डॉ. राबर्ट ग्रॉस के अनुसार एक अण्डे में 4 ग्रैन कोलेस्टेरोल होता है जो हाई ब्लडप्रेसर, किडनी की बीमारियों का कारक होता है, जबकि मैथी के सेवन करने से कोलेस्टेरोल की सफाई हो जाती है।
2. कोलेस्टेरोल की अधिक मात्रा ब्लडप्रेसर की बीमारी का कारण बन जाता है। अतः बच्चों के लिए अण्डा बिलकुल भी अनुकूल नहीं है। अण्डे के सफेद भाग में नमक एवं पीले भाग में कोलेस्टेरोल होने से ये दोनों स्वास्थ्य के लिए घातक/जहर ही हैं।
3. अण्डा में कार्बोहाइड्रेट्स बिलकुल नहीं होते हैं। अण्डों को खाने के फलस्वरूप कब्ज़/जोड़ों में दर्द जैसी बीमारियाँ बच्चों में अनायास प्रारम्भ हो सकती हैं और इसी कारण से उनके पेट में सड़ांध पैदा होना शुरू हो जाती है, ऐसा अभिमत डॉ. ई. बी. मेक्कालम का है।
4. पोल्ट्री फार्म में मुर्गियों को दी गई अनेक घातक दवाइयों का असर अण्डा में आ जाता है। उसमें डी. डी. टी. जैसा जहर पाया जाता है, जिसके दुष्परिणाम से अण्डा खाने वाला बच्चा नहीं सकता है। यह तथ्य फ्लोरिडा (अमेरिका) के कृषि विभाग की हेल्थ बुलेटिन में प्रकाशित किया गया है।
5. अण्डा में सालमोनेला बैक्टेरिया तथा माइक्रोब (कैम्पीलोबैक्टर) भी पाया जाता है, जो आँतों में भयंकर रोग का कारण होता है।
6. बच्चों को दिये जाने वाले अण्डों का दुष्परिणाम उनकी युवावस्था और बुढ़ापे में भी प्रकट होते हैं।
7. अण्डा में तुरंत ऊर्जा देने वाले तत्व, जैसे— शुगर, स्टार्च नहीं होता है।
8. दाँत, हड्डी और पसलियों के लिए अपरिहार्य कैल्शियम की अण्डे में आश्चर्यजनक रूप से कमी होती है।
9. दूध में पाये जाने वाले बी-2, बी-12 तथा कैल्शियम की यथेष्ट मात्रा अण्डा में नहीं पायी जाती है।
10. अण्डा को पकाने, तलने की प्रक्रिया में विटामिन-1 नष्ट हो जाता है, विटामिन बी-2 भी 25 प्रतिशत नष्ट हो जाता है तो बी-12 भी अंशतः बर्बाद हो जाता है।
11. अण्डा की अपेक्षा पालक में लोहा (आयरन), आयोडीन व विटामिन-ए का जहाँ अधिक समृद्ध स्रोत है, वहीं वह अण्डा से 25 गुना सस्ता भी पड़ता है।
12. धनिया में अण्डा की अपेक्षा प्रोटीन, वसा (फ़ैट), खनिज लवण (मिनरल्स), कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट्स, फॉस्फोरस, लोहा (आयरन) एवं कैलोरीयाँ भी अधिक प्राप्त होती हैं।
13. अण्डा में रेशे (डायट्री फायबर्स) नहीं होते हैं। अतः अण्डा जहाँ स्वास्थ्य के लिए घातक होता है, वहीं बड़ी आँत के कैंसर के लिए भी कारण बनता है।
14. हाफकिन्स इंस्टीट्यूट, मुंबई का निष्कर्ष है कि अण्डे शरीर में हायपर एसिडिटी (अति अम्लता) पनपाते हैं। अतः इन्हें शिशुओं को दिया जाना खतरे से खाली नहीं है। बच्चों का पाचन तंत्र कोमल होने से वे अण्डा पचा नहीं पाते। अतः अण्डा/अण्डा मिश्रित केक, आमलेट, आइसक्रीम, बिस्किट आदि बच्चों को नहीं देना चाहिए।
15. अण्डा सेवन करने से गठिया (रूमोटॉइड), गाउट (जोड़ों में थक्के जमना) जैसी वातजनित बीमारियाँ हो जाती हैं। प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था में तो ये बीमारियाँ खतरनाक और पीड़ादायक मोड़ ले लेती हैं।
16. तुअर, चना, चौला आदि दालों में अण्डों की तुलना में प्रोटीन की मात्रा उड़द गुना होती है, जबकि मैथी, उड़द, मसूर, मूँगफली इत्यादि में तो दुगुना प्रोटीन होता है। छोटे बालकों के विकास में मूँगफली के नियमित उपयोग की एक अद्भुत, निर्दोष और अत्यंत लाभप्रद भूमिका हो सकती है।