

تخم مرغ تامین کننده

سلامتی و شادابی

(گرامیداشت روز جهانی تخم مرغ word

egg day سال ۱۴۰۲)



گردآورنده:

شهلا خلفی، منیره منصوریان

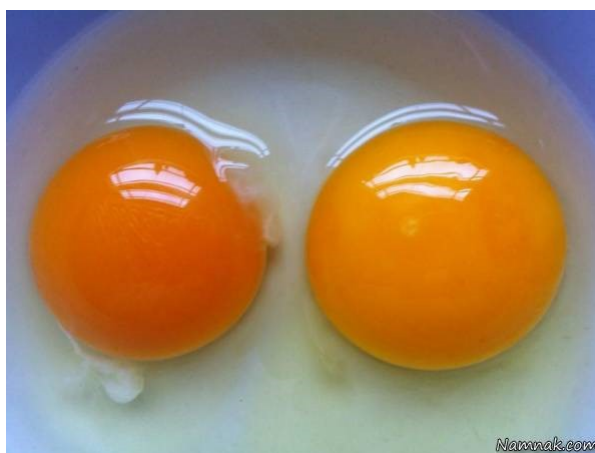
واحد تغذیه شبکه بهداشت و درمان ممسنی

روش دوم :

۱. اگر زرده تخم مرغ سالم باشد، باید یک کره کامل و برآمده را ببینید. سفیده نیز باید در اطراف آن قرار گرفته باشد. خطی که سفید و زرده را جدا می کند، واضح بوده و سفیده پخش نشود.

۲. در تخم مرغی که هنوز فاسد نشده اما کهنه است، سفیده همچنان دورتادور زرده و در یک محیط مشخص قرار می گیرد، اما زرده کمی از حجم خود را ازدست داده است.

۳. در یک تخم مرغ فاسد، پس از شکستن، زرده و سفیده در هم فرو خواهند رفت. هیچ مرزی بین این دو قسمت وجود ندارد. سفیده نیز در این شرایط در اطراف زرده پخش و روان می شود.



چگونه تخم مرغ سالم و تازه را از تخم مرغ فاسد

و کهنه تشخیص دهیم :

روش اول :

۱. تخم مرغ تازه (مثلا به میزان ۱ هفته پس از تولید)

در ته ظرف باقی می ماند. اما کمی مایل می شود.

۲. تخم مرغ کهنه (مثلا به میزان ۳ هفته پس از

تولید) در ته ظرف باقی می ماند. اما سمت باریک

آن به ته ظرف نزدیک تر است.

۳. تخم مرغ فاسد به زیر آب نرفته و شناور باقی

می ماند

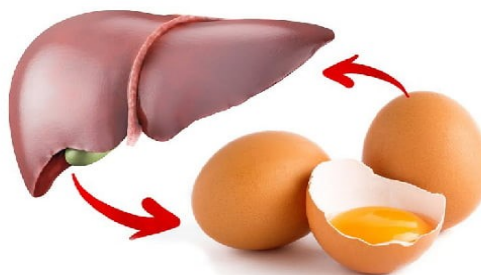


مواد مغذی موجود در تخم مرغ : (ریز مغذی ها و درشت مغذی ها)

۱. پروتئین
۲. چربی
۳. کلسترول
۴. ویتامین **B1** تیامین
۵. ویتامین **B2** ریبوفلاوین
۶. ویتامین **B6** نیاسین
۷. ویتامین **B12** کوبالامین
۸. ویتامین **A**
۹. ویتامین **E**
۱۰. ویتامین **D**
۱۱. روی
۱۲. آهن

خواص شگفت انگیز تخم مرغ :

- * کاهش ابتلا به میگرن
- * کمک به حفظ وزن متعادل
- * کاهش فشار خون
- * سلامت چشم و حس بینایی
- * افزایش کلسترول خوب (**HDL**)
- * کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲
- * تقویت عضلات بدن
- * بهبود وضعیت پوست و مو
- * کاهش استرس و اضطراب
- * افزایش هورمون های سیری
- * بالا نگه داشتن سطح انرژی
- * افزایش فعالیت متابولیک
- * کمک به بهبود حافظه و پیشگیری از آلزایمر
- * نقش پروتئین های تخم مرغ در حفاظت از کبد



در باره تخم مرغ چه می دانید ؟

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است ، بلکه یک عنصر لاینفک برای تولید بسیاری از غذاها است. سالهاست که تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح می باشد. این ویژگی، به علت مواد مغذی استثنایی تخم مرغ است:

تخم مرغ دارای پروتئین با کیفیت بالا (حاوی ۵/۵ گرم پروتئین یا ۱/۱۱ درصد ارزش روزانه % DV پروتئین مورد نیاز روزانه) و نیز حاوی ۹ اسید آمینه ضروری و مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می باشد.

کولین تخم مرغ صرف نظر از تأثیر قابل توجه بر روی عملکرد مغز و سیستم عصبی برای رشد و نمو جنین و کودک و همچنین تقویت حافظه، برروی سلامت قلب و عروق نیز موثر است

