

« در روز جهانی تخم مرغ (۱۷ مهرماه) در مورد این ماده غذایی بیشتر بدانیم »

امام صادق (ع) فرمودند: تخم مرغ خوراکی سبک است تمامی به گوشت را فرو می نشاند ولی عرضه های گوشت را هم ندارد. (العقی: ج 6 ص 324)

در هرم غذایی که معرف الگوی مصرف مواد غذایی در هر کشور است، تخم مرغ در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار دارد. تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. تازه ترین پژوهش ها نیز نشان می دهد که خوردن تخم مرغ میتواند بهبود قابل توجهی در وضعیت چربی های خون (از جمله کلسترول) داشته باشد. حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نیایستی مصرف تخم مرغ را قطع کنند. این افراد می توانند 2-3 عدد در هفته تخم مرغ مصرف کنند. انجمن بین المللی تخم مرغ برای تشویق به مصرف تخم مرغ و استفاده از ارزش های تغذیه ای این ماده غذایی کامل روز 8 اکتبر برابر 17 مهر ماه را هر ساله با شعارذیل جشن می گیرد:

" هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز " یا « An egg a day is ok »

◀ از کجا تخم مرغ بخریم:

تخم مرغ مصرفی ترجیحا از فروشگاه هایی که تخم مرغ را در یخچال نگهداری می کنند خریداری گردد.

◀ چه تخم مرغی را بخریم:

تخم مرغ های بسته بندی شده دارای مشخصات تولید کننده و تاریخ تولید که در داخل یخچال نگه داری و عرضه میشوند خریداری گردد.

◀ چگونه تازگی تخم مرغ را تشخیص دهیم:

- 1- برای تشخیص تازگی تخم مرغ باید به پوست آن توجه کرد. پوست تخم مرغ تازه زبر است اما پوست تخم مرغ کهنه صاف و صیقلی است.
- 2- یک راه دیگر برای تشخیص تازگی تخم مرغ انداختن آن در یک لیوان آب یا ظرفی حاوی آب است اگر تخم مرغ در آب ته نشین شود یا در وسط ظرف شناور گردد به اندازه کافی تازه است اما اگر بر روی سطح آب بماند کهنه و فاسد می باشد.
- 3- زمانی که تخم مرغ را در ظرفی می شکنیم، زرده آن باید گرد و برجسته و سفیده آن ژله مانند باشد.

◀ چطور تخم مرغ را نگه داریم:

- 1 - بلافاصله پس از خرید؛ تخم مرغ در یخچال قرار گیرد.
- 2 - تخم مرغ بسته بندی شده با بسته اصلی در یخچال قرار گیرد.
- 3 - تخم مرغ ها را نباید برای نگهداری شستشو کرد.
- 4 - تخم مرغ تازه را می توان حدود چهار هفته در یخچال نگهداری کرد. بدین منظور تخم مرغ نیز باید مانند همه مواد غذایی تاریخ مصرف داشته باشد.
- 5 - درب یخچال محل مناسبی برای نگهداری تخم مرغ نمی باشد زیرا نوسانات دمایی آن زیاد است. تخم مرغ را باید در طبقات یخچال نگه داشت.
- 6 - جهت نگهداری تخم مرغ باید سر تیز آن به سمت پایین قرار گیرد.

◀ چگونه تخم مرغ را مصرف کنیم:

بهترین شکل مصرف تخم مرغ بصورت کاملا آب پز شده و سفت می باشد. توصیه می شود مصرف تخم مرغ به صورت املت و نیمروبه دلیل استفاده از روغن در طبخ آنها محدود گردد. همچنین از مصرف تخم مرغ بصورت نیم بند (عسلی) پرهیز شود زیرا می تواند منجر به انتقال بیماریهایی چون حصبه و انفلو آنزای پرندگان شود.

◀ در هفته چند تخم مرغ مصرف کنیم:

- کودکان می توانند از هشت ماهگی تا یک سالگی یک روز در میان یک زرده کامل تخم مرغ و یا هر روز نصف زرده تخم مرغ مصرف نمایند و از یک سالگی به بعد براساس میل کودک 6-7 تخم مرغ در هفته مجاز به مصرف هستند.
- افراد بالغ سالم (بدون در نظر گرفتن محدوده ی سنی) نیز مجاز به مصرف یک عدد تخم مرغ در روز هستند.