

* شستن تخم مرغ قبل از نگهداری : این کار **نادرست**

است. شستن منافذ پوسته را باز کرده و ورود باکتری را آسان می کند. تخم مرغ را دقیقاً قبل از مصرف بشوید. اگر آلودگی جزئی است قبل از نگه داری آن را بایک دستمال خشک به آرامی پاک کنید .



* نگهداری در دمای محیط : تخم مرغ به سرعت در

دمای محیط **فاسد** می شود. همیشه آن را در یخچال (دمای حدود ۴ درجه سانتی گراد) نگهداری کنید.

* ضرر کلسترول تخم مرغ برای قلب : این باور برای بیشتر

افراد سالم **منسوخ** شده است. کلسترول غذایی (مثل

تخم مرغ) تأثیر کمتری نسبت به چربی های اشباع و ترانس بر کلسترول خون دارد. مصرف متعادل حتی ممکن است کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد.



* پرتری سفیده بر تخم مرغ کامل: **نادرست** است.

زرده منبع عمده ویتامین ها (مانند A، D، B12) ، مواد معدنی (مانند آهن) و آنتی اکسیدان های مهمی مانند لوتئین و زآگزانتین (برای سلامت چشم) و کولین (برای مغز) است.

* مفید بودن تخم مرغ خام: مصرف خام آن **خطرناک**

است. هضم پروتئین سفیده خام سخت تر است و خطر مسمومیت با باکتری سالمونلا وجود دارد. پختن، ایمنی را بالا می برد و جذب برخی مواد مغذی را بهبود می بخشد.

* تخم مرغ قهوه ای مغذی تر از سفید است: **نادرست** است.

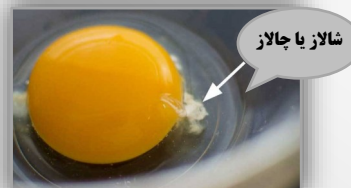
رنگ پوسته فقط به نژاد مرغ بستگی دارد و هیچ تأثیری بر ارزش غذایی، طعم یا کیفیت پخت ندارد.



مقایق علمی و پاسخ به سوالات متداول :

* رشته های سفید در سفیده (شلائن) : این رشته های

پروتئینی طبیعی، زرده را در مرکز تخم مرغ نگه می دارند. نشانه تازگی هستند و می توان آنها را خورد.



* لکه های خونی در زرده : این لکه ها نشانه نطفه دار بودن

نیستند. معمولاً به دلیل پارگی یک رگ خونی کوچک در هنگام تشکیل تخم مرغ ایجاد می شوند. می توان آنها را برداشت و تخم مرغ را مصرف کرد.



* رنگ زرده : رنگ پررنگ یا کمرنگ زرده بیشتر به تغذیه

مرغ (مثلاً مصرف ذرت یا سبزیجات حاوی کاروتن) بستگی دارد و لزوماً نشانه مغذی تر بودن نیست.

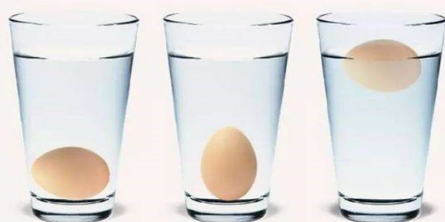


* حلقه سبز دور زرده آپیز : این حلقه بی ضرر است و از

ترکیب آهن و گوگرد در زرده هنگام پخت طولانی یا با حرارت بالا ایجاد می شود. بر کیفیت یا ایمنی تأثیر ندارد.



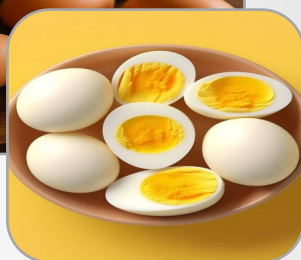
(تست سلامت تخم مرغ)



بندازش دور! 🥚 زود مصرفش کن 😊 سالم و تازه 🥚



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



تخم مرغ : از باورهای رایج تا واقعیت های علمی

تخم مرغ منبعی عالی از پروتئین، ویتامین و آنتی اکسیدان هاست.
هرف این راهنما، پاسخ به پرسش های رایج و اصلاح باورهای
نادرست درباره آن است ...

تهیه کنندگان : نائبه کریمی- فاطمه رنجبر

استاد راهنما: خانم آل ابراهیم

نیچسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

مصرف ایمن و مناسب :



مقدار مصرف برای افراد سالم : بیشتر دستورالعمل های

معتبر مصرف حداکثر ۷ عدد تخم مرغ کامل در هفته را
برای بزرگسالان سالم بی خطر می دانند.

افراد با کلسترول بالا، بیماری قلبی یا دیابت : باید با
پزشک یا متخصص تغذیه درباره مقدار مناسب مشورت
کنند و احتمالاً مصرف را محدود کنند.

زنان باردار : می توانند تخم مرغ کاملاً پخته شده را مصرف
کنند، اما باید از تخم مرغ خام یا عسلی پرهیز کنند.

کودکان و نوجوانان در حال رشد : معمولاً می توانند ۵ تا ۶
تخم مرغ در هفته مصرف کنند.

نگهداری صحیح :

• تخم مرغ را در بسته بندی اصلی خود و در بدنه اصلی

یخچال (نه درب آن، به دلیل نوسان دما) نگهداری کنید.

• تخم مرغ های تازه را می توان حدود ۴ تا ۵ هفته در
یخچال نگه داشت.

• نگهداری تخم مرغ به مدت یک روز در دمای اتاق معادل
یک هفته نگهداری در یخچال است.



آشنایی با برقی از انواع تخم مرغ (برای انتقاب آگاهانه)

تخم مرغ معمولی (مرغداری) : از مرغ های پرورش یافته

در سیستم های مدرن و کنترل شده تهیه می شود. این نوع،
پر مصرف ترین، در دسترس ترین و معمولاً مقرون به صرفه
ترین گزینه است.

تخم مرغ محلی (خانگی) : معمولاً از مرغ های نگهداری
شده در محیط های بازتر و با جیره غذایی متنوع تر به
دست می آید. نکته بهداشتی ضروری: به دلیل احتمال
بالا تر آلودگی میکروبی، حتماً باید کاملاً پخته (تا زرده
سفت شود) مصرف گردد.

تخم مرغ ارگانیک : منشأ آن مرغ هایی است که با خوراک
کاملاً ارگانیک (عاری از سموم و کود شیمیایی) تغذیه
شده اند. این محصول نیازمند گواهی معتبر است و معمولاً
گران تر است.

تخم مرغ غنی شده (مانند امگا-۳) : با اصلاح جیره
غذایی مرغ تولید می شود (مثلاً افزودن منابعی مثل بذر
کتان). برای افرادی که نیاز به افزایش دریافت یک ماده
مغذی خاص (مانند اسیدهای چرب امگا-۳ یا ویتامین
D) دارند، می تواند انتخاب هدفمندی باشد.

