

۱۷ مهرماه روز جهانی تخم مرغ



مشخصات تخم مرغ تازه

- وقتی در ظرف آب قرار داده شود، در ته ظرف قرار می گیرد.
- بعد از شکستن، زرده آن با سفیده مخلوط نشود.
- در موقع نکان دادن لق نزند.

دقت کنید پوسته تخم مرغ تازه، سفید، شفاف و زبر و خشن است اما پوسته تخم مرغ کهنه کدر، صاف و بدرنگ است.



تخم مرغ

بیشتر انسان ها در رژیم غذایی خود از انواع تخم مرغ استفاده می کنند.



در این تصویر پوسته آهکی، سفیده و زرده در غشای آن دیده میشود.

سفیده مایع شفاف است که زرده را در برمی گیرد. این مایع دارای ۹۰٪ آب و ۱۰٪ پروتئین محلول است.


زرده نیز به شکل گویبی زرد رنگ و پایدار است که همه ی چربی و کلسترول یک تخم مرغ در آن ذخیره است. حدود نیمی از زرده را انواع پروتئین تشکیل می دهد.

پوسته حدود نیم میلی متر ضخامت دارد و ۹۰٪ از کلسیم کربنات تشکیل شده است. رنگ پوست تخم مرغ به نژاد مرغ بستگی دارد و معمولاً سفید یا قهوه ایی است.





تخم مرغ و خواص آن را بهتر بشناسیم



املاح:

تخم مرغ منبع بسیار خوب "ید" و "فسفر" می باشد. املاح دیگری که در تخم مرغ وجود دارند شامل: روی، سلنیم، آهن و کلسیم میباشند.

آیا میدانید که؟

- دشوار بودن جدا کردن پوسته تخم مرغ نشانه تازه گی آن است.
- کدر بودن سفیده تخم مرغ دلیل بر تازه گی آن می باشد.
- تشکیل حلقه سبز رنگ به دور از زرده تخم مرغ هنگام آب پز کردن آن دلیلی بر خرابی آن نمی باشد.
- رشته های نخی شکل سفید رنگ موجود در سفیده تخم مرغ از جنس پروتئین بوده و سبب نگهداری زرده در مرکز سفیده تخم مرغ است.




خواص تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است.



پروتئین:

تخم مرغ منبع بسیار غنی پروتئین است. ارزش بیولوژیکی تخم مرغ بسیار بالاست و نسبت به سایر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت ها و حبوبات غنی تر است.

ویتامین ها:

تخم مرغ بیشتر ویتامین های مورد نیاز بدن را به جز ویتامین "سی" را دارد. تخم مرغ منبع بسیار خوبی از گروه های "ب" و "آ" می باشد. همچنین ویتامین "دی" و "ای" را به مقدار کافی دارد.



مدت زمان نگه داری تخم مرغ

نوع ماده غذایی	مدت زمان نگهداری در یخچال
تخم مرغ خام	۴-۵ هفته
سفیده تخم مرغ خام	۲-۴ روز
زرده تخم مرغ خام	۲-۴ روز
تخم مرغ پخته	۱ هفته

تخم مرغ مصرفی خود را از فروشگاه هایی تهیه کنید که تخم مرغ هایشان را در یخچال نگهداری می کنند. دمای صفر الی چهار درجه دمای مناسب برای نگهداری تخم مرغ می باشد.

