



بسمه تعالی

بسته خدمتی روز جهانی تخم مرغ

تاریخ مناسبت: ۱۷ مهر ماه

شعار مناسبت سال ۱۳۹۷

سلامت برای همه ، تخم مرغ برای همه

تهیه و تدوین :

واحد تغذیه مرکز بهداشت استان

۱۳۹۷

مقدمه :

تخم مرغ جایگاه ویژه ای در سفره غذایی ایرانیان از سالیان دور تاکنون داشته است. بعلاوه توجه ویژه ای به این ماده در موارد غیر تغذیه ای همچون در سفره هفت سین، سفره عقد و... شده است که همه و همه در پیشینه و تاریخچه ایران باستان وجود داشته و در بسیاری از مناطق سنتی ایران به غلط یا صحیح هنوز جایگاه ویژه خود را حفظ کرده است. داد و ستد این ماده غذایی در برخی از خانوارهای روستایی تنها محل درآمدزایی محسوب می شود و جایگاه ویژه ای دارد.

از طرف دیگر به علت خواص تغذیه ای موجود در این ماده غذایی که قابلیت رقابت با تعدادی از مواد مغذی را نیز دارا می باشد. انستیتو تحقیقات تغذیه ای کشور این ماده غذایی در هرم غذایی که معرف الگوی مناسب مصرف مواد غذایی است در دسته گوشت و تخم مرغ قرار داده است.

با توجه به اهمیت مصرف تخم مرغ دومین جمعه ماه اکتبر در جهان بعنوان روز جهانی تخم مرغ شناخته شده است که در کشور ما این روز در هر ساله ۱۷ مهر ماه روز تخم مرغ نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری این روز تشویق افراد به مصرف بیشتر تخم مرغ می باشد. روز جهانی تخم مرغ فرصتی به ما می دهد تا خانواده ها و مردم را از مزایای بی شمار تخم مرغ و باورهای اشتباهی که در خصوص تخم مرغ وجود دارد آگاه سازیم .

شعار امسال تخم مرغ

سلامت برای همه ، تخم مرغ برای همه

اهداف روز جهانی تخم مرغ:

۱. آگاه کردن مردم در مورد مزایای تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئینی ارزان قیمت در مقایسه با گوشت
۲. اصلاح باورهای غلط در خصوص کلسترول تخم مرغ
۳. آشنایی افراد و خانواده ها در خصوص نحوه صحیح خرید، نگهداری و مصرف تخم مرغ

تخم مرغ یکی از معدود غذاهای کامل طبیعی است که نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین می نماید. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن با سایر مواد غذایی، ترکیب کامل پروتئینی آن (دارای تمام اسید آمینه های ضروری) همانند گوشت قرمز و مواد مهم موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و مقدار کم کالری است که مصرف آن بویژه در صبحانه توصیه می شود . امروزه ثابت شده است مزایا و نقش تخم مرغ در سلامتی بدن بقدری است که نباید آنرا از رژیم غذایی حذف کرد، بخصوص بخاطر نقش آن در تکامل مغز جنین و نوزاد، جلوگیری از پیری در کهنسالی و تقویت سیستم عصبی و حافظه و کمک به سلامت قلب و عروق. نکته دیگر اینکه ، ۱۰۰٪ ویتامینهای محلول در چربی و ۸۰ - ۷۰٪ ویتامینهای محلول در آب

همگی در زرده تخم مرغ هستند و سفیده حاوی بخش مهمی از پروتئین و بسیاری از مواد معدنی است. خوب است بدانیم که عمده چربی تخم مرغ از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول تخم مرغ تأثیری در افزایش کلسترول خون ندارد.

در حقیقت، پروتئین تخم مرغ چنان کیفیت بالایی را دارد که بعنوان استاندارد برای مقایسه سایر پروتئینها استفاده می شود.

پروتئین تخم مرغ ارزش بیولوژیکی (درصد قابلیت جذب در بدن) ۹۳٪ درصد دارد. ارزش بیولوژیکی پروتئین در سایر مواد غذایی عبارتند از: ۸۴/۵ درصد برای شیر، ۷۶ درصد برای ماهی و ۷۴/۳ درصد برای گوشت گاو. در حالیکه تخم مرغ فقط ۱/۳ درصد انرژی متوسط مورد نیاز روزانه را تأمین می کند، یک ماده غذایی غنی محسوب می شود یعنی مقدار مواد مغذی بیشتری را نسبت به انرژی برای مصرف کننده تأمین می کند و لذا در درمان چاقی موثر است.

در حال حاضر سرانه مصرف تخم مرغ در کشور حدود ۱۶۰ عدد است در حالیکه در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته به میزانی بر ۳۰۰ عدد هم میرسد. برخی از آمارهای مصرف این ماده غذایی در کشورهای شاخص به شرح ذیل است:

- **اکراین، مکزیک و ژاپن تا ۳۶۰ عدد**

- **چین، روسیه و آمریکا تا ۲۸۰ عدد**

- **آرژانتین، دانمارک، اسپانیا، مجارستان تا ۲۵۰ عدد**

- **اتریش، آلمان، کلمبیا و نیوزلند بیش از ۱۹۰ عدد**

همانگونه که آمارها نشان می دهد علیرغم وجود پتانسیل بسیار بالای تولید تخم مرغ در کشور بعنوان دهمین کشور تولیدکننده تخم مرغ در جهان، سرانه مصرف آن در ایران نه تنها پایین است بلکه مصرف آن هم غالباً به شکل مصرف در فرآورده های غذایی کاربرد دارد و فقط مقدار اندکی از آن در تغذیه مستقیم خانوار قرار می گیرد و جایگاه مناسبی در صبحانه و یا سایر وعده های غذایی ندارد که امید است با اصلاح الگوی مصرف غذایی شاهد بهره وری بیشتر از این معجزه طبیعی در سفره و توشه همراه هر ایرانی باشیم.

عنوان مخاطبان مستقیم:

(۱) زنان

(۲) مردان

(۳) دانش آموزان

اهداف آموزشی این مناسبت (حیطه های آموزشی - نگرشی و رفتاری) به تفکیک گروه های هدف:

گروه های هدف	افزایش آگاهی □	تغییرات نگرش □	تشویق به عملکرد □
	لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی	لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی	لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی
زنان	مزایای مصرف تخم مرغ را بدانند.	مصرف یک عدد تخم مرغ در روز را به دیگران توصیه کند.	روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف نماید.
مردان	بدانند مصرف تخم مرغ باعث افزایش کلسترول نمی شود.	به دیگران توصیه کند تخم مرغ را بصورت آبپز مصرف کنند.	خرید تخم مرغ را در سبد غذایی خانوار افزایش دهند.
دانش آموزان	بدانند مصرف تخم مرغ از چاقی و اضافه وزن پیشگیری می کند.	به دیگران نحوه شناسایی، طبخ و نگهداری تخم مرغ را بیاموزد.	تخم مرغ را بصورت آبپز مصرف نماید. توانایی شناسایی تخم مرغ سالم را داشته باشد.

جدول گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

ردیف	نام گروه هدف	پیام ترویجی مورد نظر	کانال اطلاع رسانی
۱	زنان مردان دانش آموزان	تخم مرغ : کاملترین، فراوانترین و ارزانترین غذای پروتئینی است.	صدا و سیما ، پرسنل مراکز خدمات جامع سلامت ، دانش آموزان ، ائمه جمعه ، جراید ، رابطین سلامت ادارات ، کارشناسان بهداشت کارخانجات ، فضای مجازی، معلمین ، رابطین بهداشت
		کلسترول تخم مرغ تأثیری در افزایش کلسترول خون ندارد.	
		از خوردن تخم مرغ خام و نیمه پخته خودداری کنیم	
	از خریداری تخم مرغهای معیوب (شکسته ، ترکدار، کثیف و ...) و بدون تاریخ تولید و انقضای پرهیز نمائیم.		
		خوردن تخم مرغ آبپز در وعده صبحانه می تواند از بروز چاقی و اضافه وزن پیشگیری کند	

فعالیت هائی مورد انتظار در این ایام:

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان یا کانال	زمان اجرا	برآورد هزینه مورد نیاز
۱	توزیع پوستر تخم مرغ	زنان و مردان ، دانش آموزان	مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت ،خانه های بهداشت ، ادارات ، مصلی نماز جمعه شهرستانها، کارخانجات ، مدارس متوسطه اول ودوم	۱۷-۲۴ مهر ماه	
۲	توزیع پمفلت مزایای تخم مرغ	زنان و مردان ، دانش آموزان	مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت ،خانه های بهداشت ، ادارات ، مصلی نماز جمعه شهرستانها، کارخانجات، مدارس متوسطه اول ودوم	۱۷-۲۴ مهر ماه	
۳	چاپ مقاله در مطبوعات	کلیه مردم	جراید	۱۷-۲۴ مهر ماه	
۴	توزیع تخم مرغ در پذیرایی همایش ها و جلسات	پرسنل	مرکز بهداشت شهرستان	۱۷-۲۴ مهر ماه	
۵	برگزاری کلاس / کارگاه در خصوص مزایای تخم	پرسنل بهداشتی	مراکز خدمات جامع سلامت،	۱۷-۲۴ مهر	

بسته خدمتی روز جهانی تخم مرغ

مرغ	خانه های بهداشت و پایگاههای سلامت	ماه
۶	دانش آموزان	مهر ۱۷-۲۴
۷	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۸	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۹	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۱۰	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۱۱	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۱۲	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۱۳	کلیه مردم	مهر ۱۷-۲۴
۱۴	پرسنل ادارات	مهر ۱۷-۲۴
۱۵	دانش آموزان	مهر ۱۷-۲۴
۱۶	کارگران کارخانه	مهر ۱۷-۲۴
۱۷	پرسنل	مهر ۱۷-۲۴

بسته خدمتی روز جهانی تخم مرغ

	ماه			(مرغ)	
	۱۷-۲۴ مهر	مراکز خدمات جامع سلامت،	کلیه مردم	پخش تیزر تخم مرغ	۱۸
	ماه	پایگاههای سلامت و خانه های بهداشت			

شرکای برنامه مورد نظر و انتظار از شرکای مذکور :

ردیف	اسامی و عناوین شرکای برنامه	انتظارات
۱	مروجین جهاد کشاورزی	برگزاری کلاس آموزشی برای خانواده ها
۲	صدا و سیما	پخش برنامه ، زیر نویس ، کپشن ، تیزر
۳	آموزش و پرورش	برگزاری جلسات آموزشی جهت مادران و دانش آموزان و معلمان
۴	رابطین بهداشت ادارات	برگزاری جلسات آموزشی جهت پرسنل ادارات
۵	روابط عمومی دانشگاه	هماهنگی جهت تبلیغات برنامه

بسته آموزشی:

مزایای تخم مرغ:

تخم مرغ و شیر از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت هستند که میتواند نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین نمایند. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی و مواد مغذی موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی است.

پروتئین: تخم مرغ حاوی کاملترین پروتئین و با بالاترین قابلیت جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن در مقایسه با سایر مواد پروتئینی از قبیل گوشت، شیر، مرغ و ماهی است. پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود داشته که نسبت آنها ۶۰ درصد به ۴۰ درصد است. بدلیل کیفیت بالای پروتئین تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری بخصوص هنگامی که در وعده صبحانه خورده شود، دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری بسیار کمی تولید می کند. پروتئین تخم مرغ از تحلیل توده عضلانی در طول سالخوردگی جلوگیری و یا آنرا کاهش می دهد و در هنگام کاهش وزن نیز قوام بافت عضلانی را حفظ می نماید.

کولین: تخم مرغ یکی از منابع مهم و نادر این ماده ویتامینی است که نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین و نوزاد دارد و به همین دلیل خوردن تخم مرغ در دوران بارداری و شیردهی توصیه جدی می شود. همچنین مصرف کافی کولین توسط دختران در دوران رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سرطان سینه در بزرگسالی آنها همراه است. بطور خاص، خوردن یک عدد تخم مرغ در روز با حدود ۲۳ درصد کاهش ضایعات مغزی و نخاعی جنین و ۱۸ درصد کاهش احتمال سرطان سینه همراه است بویژه وقتی که همراه با میوه و سبزیجات مصرف شود.

لوتئین و گزانتین: تخم مرغ از منابع بسیار مهم و غنی این دو کاروتنوئید می باشد. این دو ماده با کمک به ساخت رنگدانه در ناحیه ماکولای شبکیه چشم باعث فیلتر کردن اشعه های UV طبیعی و مصنوعی در چشم و در نتیجه حفاظت چشم از آسیب می شوند و با عمل آنتی اکسیدانی خود از آسیب رادیکالهای آزاد به سلولهای چشم متاسفانه تخم مرغ در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است زیرا تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

جدول ۱ - اجزای غذایی یک تخم مرغ بزرگ (۶۰ گرم)

ماده غذایی	کل تخم مرغ	سفیده تخم مرغ	زرده تخم مرغ
انرژی (کیلوکالری)	۷۲	۱۶	۵۴
پروتئین (گرم)	۶/۳	۳/۶	۲/۷
چربی کل (گرم)	۵	۰	۴/۵
کربوهیدرات کل (گرم)	۰/۴	۰/۲	۰/۶
چربی اشباع شده (گرم)	۱/۶	۰	۱/۶
چربی اشباع نشده تک پیوندی (گرم)	۱/۹۱	۰	۲
چربی اشباع نشده واجد پیوندهای مضاعف (گرم)	۰/۷	۰	۰/۷
کلسترول (میلی گرم)	۲۱۲	۰	۲۱۵

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ:

متاسفانه تخم مرغ در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است زیرا تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی- عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

امروزه مطالعات بسیار متعدد ثابت کرده اند که مصرف تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط به جنس، سن و نژاد آنها نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نشده، بلکه برای قلب می تواند مناسب و مفید هم باشد. باید دانست آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است نه کلسترول های غذایی و در تخم مرغ هم عمده اسیدهای چرب از نوع غیراشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود از نوع HDL (کلسترول خوب) و LDL کم آتروژنیک است که هیچ تغییری معنی داری را در نسبت HDL:LDL ایجاد نمی کند، به این معنا که کلسترول تخم مرغ نقشی در افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی-عروقی ندارد و لذا از سال ۲۰۰۳ به بعد توسط بسیاری از کشورهای توسعه یافته و کمیسیون بین المللی تخم مرغ شعار "هر انسان سالم یک تخم مرغ در روز" گسترش یافت که در ایران هم با تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در امور ترویجی بکار می رود.

به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ می کنیم؟

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری توصیه اکید می شود. که خوردن یک تخم مرغ در روز در آنها کاملاً بلامانع و در برخی موارد توصیه اضافه تر هم ممکن است انجام شود. در هر صورت مصرف تخم مرغ را از ۸ ماهگی در کودکان شروع و توصیه می شود تا یک سالگی ۱ زرده کامل یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز مصرف شود. همچنین ساندویچ تخم مرغ علاوه بر اینکه یک غذای کامل در یک وعده غذایی است، می تواند به عنوان یک میان وعده مقوی و مغذی برای همه افراد جامعه به ویژه دانش آموزان بسیار مفید باشد.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

در افراد دارای بیماری دیابت، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی، چاقی و بیماریهای کبدی مصرف تخم مرغ کامل تا حد ۳ عدد در هفته باید محدود شود. این محدودیت مصرف تنها در مورد زرده تخم مرغ است و مصرف سفیده تخم مرغ نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروههای خاص، مفید هم خواهد بود. در بیماران ذکر شده باید از خوردن غذاهای چرب همراه تخم مرغ خودداری کرده و روش پخت تخم مرغ بدون استفاده از روغن باشد.

در زمان خرید تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

تخم مرغ مصرفی را ترجیحاً از فروشگاههایی که مبادرت به نگهداری تخم مرغ در یخچال می نمایند خریداری کنید.

- هرگز تخم مرغ های شکسته، ترکدار و آلوده را خریداری نکنید. ولی اگر در طی حمل به منزل ترک برداشت و یا شکست محتویات آن را در یک ظرف تمیز و در پوش دار ریخته و در یخچال نگهداری کنید و طی حداکثر دو روز آن را مصرف نمایید.
- ترجیحاً تخم مرغهای بسته بندی شده به روش بهداشتی را خریداری نمایید

مشخصات تخم مرغ سالم:

- پوسته بدون ترک، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی باشد.
- محتویات فاقد بوی تعفن و علائم فساد است

ترجیحاً در بسته های دارای مشخصات تولید کننده، تاریخ تولید و انقضا عرضه و در داخل یخچال با برودت صفر تا ۴ درجه سانتیگراد نگهداری می شود.

مشخصات تخم مرغ فاسد:

- سفیده صورتی یا رنگین کمان نشانه فساد ناشی از باکتریها است
- پوسته خارجی در تخم مرغ های فاسد ک آملاکدر و بدرنگ می شود.
- مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ نشانه فساد آن می باشد.
- محتویات دارای بوی تعفن و علائم فساد می باشد.
- کپک زدگی بر روی پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ به رنگ های خاکستری، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم قابل رویت می باشد.

مشخصات تخم مرغ تازه:

- دارای اتاقک هوایی کوچک می باشد.
- سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک می باشد.
- زرده کاملاً گرد، کروی و در مرکز تخم مرغ قرار دارد.
- سفیده دارای ظاهری ابری و غیر شفاف است.

مشخصات تخم مرغ کهنه:

- نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می یابد
- ضخامت غشای زرده کم و زرده استحکام خود را از دست داده و پهن می شود.
- اتاقک هوایی بزرگ می شود (وجود اتاقک هوایی بزرگ، علامت از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است)

نحوه شناسایی عملی تخم مرغ کهنه و فاسد:

وقتی تخم مرغ در آب شناور می ماند که اتاقک هوایی آن به اندازه کافی برای شناور نگهداشتن تخم مرغ بزرگ شده باشد. و این به مفهوم کهنه بودن آن است. برای اطمینان از فاسد بودن تخم مرغ کهنه آنها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید.

یک تخم مرغ فاسد چه پخته باشد و یا خام پس از شکسته شدن پوسته بوی نامطبوعی از خود متصاعد می کند

در نگهداری تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- بلافاصله پس از خرید تخم مرغ ، آنرا به یخچال منتقل کنید.
- تخم مرغ بسته بندی شده را با بسته اصلی آن در یخچال نگهداری کنید.
- تخم مرغ ها را برای نگهداری شستشو نکنید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می شود و آلودگی به داخل آن راه می یابد.
- بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد می باشد
- گرمای بیش از حد باعث تسریع کاهش کیفیت تخم مرغ می شود که این امر موجب مخلوط شدن زرده و سفیده می گردد.
- تخم مرغ دارای روزه های بسیاری در سطح پوسته خود می باشد و از این طریق قادر است بو یا آلودگی احتمالی سایر مواد غذایی را به خود جذب نماید ، جهت جلوگیری از این امر بهتر است تخم مرغها را به صورت بسته بندی شده خریداری و آنها را در یخچال نگهداری کرد.
- تخم مرغ تازه را می توان حدود ۴ هفته در یخچال نگهداری نمود
- نگهداری تخم مرغ در دمای اتاق به مدت یک روز معادل با نگهداری آن به مدت یک هفته در یخچال است.
- تخم مرغ پخته را می توان تا یک هفته در یخچال نگهداری کرد
- جهت نگهداری تخم مرغ باید قسمت پهن آن رو به بالا قرار گیرد زیرا در غیر این صورت امکان مخلوط شدن زرده و سفیده وجود خواهد داشت.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را باید در یخچال (کمتر از ۱۰ درجه سانتی گراد) و یا در مکانی گرم با درجه حرارت بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری نمود.
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ را حداکثر ۴ روز می توان در یخچال نگهداری نمود و باید قبل از مصرف مجدد تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت داد.

در زمان طبخ تخم مرغ چه نکاتی باید مدنظر باشد:

- از مصرف تخم مرغهای خام به علت احتمال وجود آلودگی و ایجاد مسمومیت غذایی بپرهیزید.
- تخم مرغ را در هنگام مصرف بصورت جداگانه بشکنید تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را مصرف نکنید.
- آب پز کردن (بصورت سفیده و زرده کاملاً سفت شده) از بهترین روش های طبخ تخم مرغ می باشد.
- حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب پز نشانه پختن بیش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده می باشد. این رنگ در حالتی که تخم مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود نیز بوجود می آید.
- پوسته تخم مرغ آب پز تازه به هنگام پوست کندن از سفیده به سختی جدا می گردد ، حال آنکه در تخم مرغی که کهنه باشد پوست کندن به سهولت انجام می شود.
- یکی دیگر از نشانه های تازگی تخم مرغ پخته آن است که زرده در مرکز سفیده قرار دارد ، اما در تخم مرغ کهنه زرده در کنار پوسته واقع شده است.

پیامهای طلایی تخم مرغ

- ۱- سلامت برای همه ، تخم مرغ برای همه
- ۲- هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز
- ۳- تخم مرغ : کاملترین، فراوانترین و ارزانترین غذای پروتئینی
- ۴- تخم مرغ با تأمین تمامی اسیدهای آمینه ضروری بدن، با ارزشترین و بالاترین کیفیت پروتئین را در مقایسه با گوشت، لبنیات و حبوبات دارد.
- ۵- تخم مرغ منبع غنی پروتئین، اسیدهای چرب غیر اشباع ، ویتامین و مواد معدنی ضروری به ویژه ویتامین های گروه A, B و عناصر ید و فسفر است.
- ۶- در تخم مرغ نسبت اسیدهای چرب غیر اشباع به اشباع ۲ به ۱ است که آنرا حتی برای افراد بیمار مطلوب می نماید.
- ۷- کلسترول تخم مرغ تأثیری در افزایش کلسترول خون ندارد.
- ۸- کولین در تخم مرغ برای رشد و نمو جنین و کودک ، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه بسیار موثر و به مقدار زیاد وجود دارد.
- ۹- لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از استحاله شبکیه چشم و در نتیجه بروز نابینایی در پیری به طور بسیار موثری جلوگیری می کند.
- ۱۰- به دلیل ارزش غذایی بالا و به عنوان غذایی کامل ، مصرف تخم مرغ در اطفال و نوجوانان در حال رشد، زنان باردار و شیر ده، ورزشکاران و در دوران پس از بیماری توصیه اکید می شود.
- ۱۱- از خوردن تخم مرغ خام و نیمه پخته خودداری شود.
- ۱۲- از خریداری تخم مرغهای معیوب (شکسته ، ترکدار، کثیف و ...) و حتی الامکان بدون هویت پرهیز نمائید.

پیوست:

۱. کتاب تخم مرغ معجزه ای در سفره
۲. کتاب کلسترول تخم مرغ آری یا نه؟