



چند نکته در مورد فواید تخم مرغ :

- * از نظر ارزش محتوای پروتئینی تخم مرغ بعد از شیر مادر در رتبه دوم قرار دارد و استفاده از آن در برنامه غذایی کودکان امری ضروری است.
- * زرده تخم مرغ برای حفظ حافظه مفید است.
- * در رشد اطفال نقش مؤثری دارد.
- * برای دیابت و زخم معده مفید است.

شرایط نگهداری تخم مرغ :

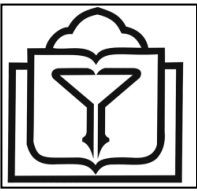
- اگر تخم مرغ به صورت تصادفی پس از خرید ترک برداشت باید آن را داخل یک ظرف درب دار خالی کرد و آن را داخل یخچال گذاشت و ظرف مدت ۲ روز مصرف کرد.
- بهترین شرایط نگهداری از تخم مرغ : داخل یخچال و دمای ۴ درجه و رطوبت ۸۰-۷۰ درصد است.
- مدت زمان مجاز نگهداری تخم مرغ در یخچال ۵-۴ هفته است.
- هیچ وقت تخم مرغ ها را در کنار غذاهای با بو و مزه تند مثل : پیاز ، سیر ، پنیر ، کلم و گوشت قرار ندهید.



نکاتی که در مصرف تخم مرغ باید به

آن ها دقت کرد :

- تخم مرغ های صنعتی با رعایت بهداشت شسته و یک ماده روغنی روی آن ها اسپری می شود تا از فساد آنها جلوگیری کند. پس تا قبل مصرف آنها را نشویید.
- از مصرف تخم مرغ خام و عسلی پرهیز شود، چون ممکن است آلوده باشد و یا غیرقابل هضم باشد.
- تخم مرغ پخته زودتر از تخم مرغ خام خراب می شود. تخم مرغ پخته (آب پز) باید ظرف مدت یک ساعت مصرف شود.
- از مصرف تخم مرغ های ترک خورده یا اینکه بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بوده اند پرهیز شود.



نام بیمار:

نام پرستار:

نام پزشک:

دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات درمانی خراسان
شمالی

کد : ۳۳

سطح : ۷

بهداشت تخم مرغ



گروه مخاطب : بیماران

زهرا امانی

زیر نظر : مهدیه آرین کارشناس ارشد

۱۳۹۳

نکات قابل توجه هنگام خرید تخم

مرغ :

- تخم مرغ هایی بخرید که مجوز لازم سازمان دامپزشکی کشور را دارند. و به صورت بسته بندی هستند.
- تخم مرغ هایی که داخل یخچال هستند را بخرید.
- به تاریخ تولید و مصرف آن ها دقت کنید.
- تخم مرغ های ترک خورده یا شکسته را نخرید.

منبع: کتاب تغذیه و بهداشت مواد غذایی

www.nkums.ac.ir

0584-222 8111-8

چگونه تخم مرغ سالم را تشخیص

دهیم :

ابتدا مقداری محلول آب و نمک درست کرده و سپس تخم مرغ ها را در آن قرار دهید. تخم مرغ خیلی تازه و سالم در ته ظرف به صورت عمودی می ایستد. تخم مرغ سالم ولی کمی کهنه در قسمت میانی آب معلق می ماند. تخم مرغ فاسد در سطح آب به صورت افقی قرار می گیرد. برای تعیین فاسد بودن تخم مرغ باید آن را شکسته چون در این صورت بوی نامطبوعی دارد.

توجه :

نمک زیاد در داخل این محلول باعث می شود که تخم مرغ سالم و تازه هم در سطح آب شناور شود.