



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

همدان

معاونت بهداشتی

گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای

بهداشت تخم مرغ



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.

تهیه و تنظیم: مهندسی مهدی فلاح

مرکز بهداشت شهرستان نویسرگان

www.mehdifalah.blogfa.com



نکاتی که در هنگام مصرف تخم مرغ به آنها باید توجه کنیم.....!؟

- 1- معمولاً تخم مرغ هایی که بصورت صنعتی تولید میگردند. کاملاً با رعایت اصول بهداشتی شسته و تمیز گردیده و سپس یک ماده روغنی روی آنها اسپری می گردد. تا کیفیت و تازگی تخم مرغ حفظ گردیده و از فساد زود هنگام آنها جلوگیری کند. بنابراین از شستن تخم مرغ ها خودداری ورزید. (مگر در هنگام مصرف)
- 2- از مصرف تخم مرغ خام و ویا نیم بند (عسلی) خودداری کنید. هم بخاطر احتمال آلوده بودن تخم مرغ و هم به علت غیر قابل هضم بودن سفیده خام
- 3- تخم مرغ پخته زودتر از تخم مرغ خام فاسد میگردد. تخم مرغ پخته بایستی حداکثر ظرف یک هفته مصرف گردد.
- 4- از مصرف تخم مرغ های ترکدار ویا آنهایی که بیش از 2 ساعت بیرون از یخچال مانده اند خودداری کنید.

شرایط نگهداری تخم مرغ!؟

- ✓ چنانچه تخم مرغ بطور تصادفی پس از خرید ویا در آشپزخانه ترک برداشت، آن را درون یک ظرف دردار شکسته و پس از بستن درب ظرف آن را در یخچال نگهداری کنید. حداکثر ظرف 2 روز تخم مرغ را مصرف کنید.
- ✓ بهترین شرایط نگهداری تخم مرغ درون یخچال بادمای 4 درجه سانتی گراد و رطوبت 80-70 درصد است.
- ✓ مدت زمان مجاز نگهداری تخم مرغ ها در یخچال 5-4 هفته می باشد.
- ✓ هیچگاه تخم مرغ ها را در مجاورت غذا های با بو و طعم تند نظیر پیاز، سیر، پنیر، کلم و گوشت قرار ندهید، چرا که تخم مرغ این بوها را از طریق منافذ پوسته به خود جلب می کند.
- ✓ کاهش کیفیتی که تخم مرغ طی یک روز در خارج یخچال ایجاد میگردد. معادل یک هفته نگهداری درون یخچال است.



نکاتی که در هنگام خرید تخم مرغ باید به آن توجه کنیم...؟!



1- از نکات مهم و قابل توجه در خرید تخم مرغ این است که تخم مرغ هایی خریداری شود که دارای مجوز هایی لازم از سازمان دامپزشکی کشور هستند و به صورت بسته بندی شده باشد.

2- در فروشگاه های مواد غذایی تخم مرغ هایی را که در یخچال نگهداری می شوند، خریداری کنید

3- به هنگام خرید تخم مرغ حتما به **تاریخ تولید و تاریخ انقضاء آن توجه کنید**.

4- از خرید تخم مرغ هایی که پوسته آنها شکسته و یا ترک خوردگی دارد خودداری کنید.

5- خرید تخم مرغ را در انتهای لیست خرید روزانه خود قرار داده و پس از خرید به محض ورود به منزل آنها را فوراً درون یخچال قرار دهید.

چگونه تخم مرغ سالم را از تخم مرغ فاسد تشخیص دهیم.....؟!

ابتدا قدری محلول 12% آب و نمک درست کنید. سپس تخم مرغ ها را در این محلول قرار دهید. تخم مرغ خیلی تازه و سالم در ته ظرف بصورت عمودی می ایستد، اما تخم مرغ سالم ولی کمی کهنه در قسمتهای میانی آب معلق می ماند و تخم مرغ های که در سطح آب بصورت افقی قرار می گیرد فاسد هستند.



برای فاسد بودن تخم مرغ بایستی آن را بشکنید، تخم مرغ فاسد بوی نامطبوعی دارد.

نکته: از اضافه نمودن نمک زیاد به آب خودداری کنید. چرا که در این حالت تخم مرغ های سالم و تازه نیز در آب شناور خواهند شد.



از نظر ارزش محتوای پروتئینی، تخم مرغ به دلیل داشتن اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن، **پس از شیر مادر در رتبه دوم** قرار داشته و استفاده از آن در رژیم غذایی کودکان امری ضروری است، سه کشور ژاپن، اسپانیا و فرانسه با مصرف سرانه حدود ۳۰۰ عدد تخم مرغ در سال دارای بالاترین میزان مصرف سرانه تخم مرغ در جهان بوده و کمترین میزان مرگ و میر را در اثر **بیماری های قلبی و عروقی** و در بین کشورهای صنعتی دارا هستند.

در تخم مرغ ۳۵ عنصر مختلف جمع آمده است. از زرده آن برای تقویت **حافظه** خود می توان استفاد کرد. در رشد اطفال نقش موثری دارد. برای **مرض قند و زخم معده مفید**، و **قوای از دست رفته** را جبران می کند. تخم مرغ یکی از مواد پر مصرف در پخت بسیاری از غذاهاست بنابراین خرید تخم مرغ های تازه و سالم بسیار مهم است.