

بسمه تعالی

گزیده نگار شماره ۶

تاریخ ۹۵/۷/۲۵

نکته‌هایی در مورد تخم مرغ

فهرست و خلاصه:

- ارزش غذایی تخم مرغ
- ارزش درمانی تخم مرغ
- تشخیص فساد و کهنگی تخم مرغ
- بهداشت، نگهداری و طبخ تخم مرغ

مقدمه

تخم مرغ ماده غذایی پرارزشی است که حاوی بهترین نوع پروتئین مورد نیاز انسان (با اسکور ۱۰۰) است هر یک عدد تخم مرغ به وزن تقریبی ۵۵ تا ۶۰ گرم تقریباً ۶/۵ گرم پروتئین بسیار مرغوب، ۶ گرم چربی، ۰/۵ گرم مواد گلوسیدی ۸۰ کالری انرژی، ۲۵ تا ۳۰ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰۴ میلی‌گرم فسفر و بطور متوسط ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین A (اعم از ویتامین و پروویتامین A یعنی بتاکاروتن) دارد. البته مقدار ویتامین A و ویتامین D موجود در زرده تخم مرغ با نوع تغذیه مرغ (استفاده از سبزی‌جات و استفاده از نور آفتاب) مرتبط است. مرغ‌هایی که سبزی‌جات تازه نیز می‌خورند (مثلاً مرغ‌های آزاد در روستاها و خانه‌ها) زرده تخم مرغ آن‌ها پررنگ و خوش‌طعم‌تر است زیرا حاوی مقدار بیشتری ویتامین A (و پروویتامین A) می‌باشند. در سال‌های اخیر در بعضی مرغ‌داری‌ها نوعی کاروتنوئید که به ویتامین A تبدیل نمی‌شود به غذای مرغ‌ها اضافه می‌کنند که نهایتاً رنگ زرده آن‌ها پررنگ‌تر و زیباتر می‌شود اما همانطور که اشاره شد نباید گمان کرد که ارزش آن معادل ارزش تخم مرغی باشد که سبزی‌جات در تغذیه مرغ‌ها وجود دارد. رنگ پوست تخم مرغ هم هیچ نقشی در ارزش غذایی تخم مرغ ندارد.

غذای کامل

تخم مرغ همراه با نان و سبزی‌جات غذایی لذیذ و کاملی را تشکیل می‌دهد. مصرف تخم مرغ هوس و میل به گوشت‌خواری را برطرف می‌کند و زبان گوشت را هم ندارد (برگرفته از حدیث حضرت امام صادق علیه السلام در کتاب کافی جلد ۶ صفحه ۳۲۴: اما انه خفیف، یدهب بقرم اللحم و لیست له غائلة اللحم) مصرف ۳-۴ عدد تخم مرغ برای کودکان و نوجوانان و ۲-۳ عدد برای میان‌سالان و یک عدد برای سالخوردگان در هفته اشکالی ندارد.

بهترین شکل طبخ تخم مرغ، شکل نیم برشت (نیم‌بند بطوری که تمام سفیده آن از حالت شیشه‌ای به سفیدی تبدیل شده و زرده آن هم حالت خمیری به‌خود گرفته است) و پس از آن آب پز و بعد از آن نیم‌رو است.

مصرف تخم مرغ بصورت خام به چند دلیل به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مهم‌ترین دلایل این مطلب وجود فاکتور آنتی تریپسین (یا آنتی پروتئاز) در سفیده تخم مرغ خام، وجود یک ماده ضد ویتامین H یا بیوتین (آویدین) در تخم مرغ خام، احتمال وجود برخی آلودگی‌های میکروبی (مثلاً سالمونلا پلوروم) می‌باشد. سفیده تخم مرغ بصورت خام در آب و شیر حل می‌شود به همین جهت در تهیه بعضی غذاها مثلاً سوپ‌ها و حتی برای صاف کردن آب و شکر درحال جوش مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف سفیده تخم مرغ خام یا پودر خشک آن در بستنی‌های سنتی که متأسفانه متداول است کار نادرستی است.

درمان با تخم مرغ

در روایات متعدد از جمله روایاتی که به آنها فهرست‌وار اشاره خواهیم کرد برای تقویت قوای جنسی، افزایش اسپرماتوزوئید و افزایش شانس بارورسازی (شاید به جهت وجود لسیتین فراوان) به مصرف تخم مرغ، یا مصرف تخم مرغ همراه پیاز، روغن زیتون یا با گوشت اشاره شده است: (مکارم الاخلاق ج ۱ صفحه ۲۲۵ - بحارالانوار ج ۱۰۴ - صفحه ۸۴ و جلد ۱۰ صفحه ۸۴ و جلد ۶۲ صفحه ۲۷۳ و جلد ۶۶ صفحه ۴۶).

در حدیث منسوب به حضرت امام رضا علیه السلام از خوردن هم‌زمان تخم مرغ و ماهی نهی شده است (رساله ذهبیه). در آموزه‌های طب سنتی و در شیوه متداول برخی خانواده‌ها در لاهور دیده‌ام که برای تقویت قوه باه سرخ‌کرده پیاز در روغن گاو، همراه با هویج ایرانی (زردک) رنده شده را با افزودن تخم مرغ هنگام غروب به عنوان شام میل می‌کردند.

کسانی که گرفتار عفونت و سنگ کیسه صفرا هستند از مصرف تخم مرغ (بخصوص زرده آن که دارای ماده‌ای با اثر کله سیستوکینتیک می‌باشد) خودداری نمایند. در تخم مرغ اسید آمینه کولین، به مقدار فراوان وجود دارد به همین سبب معتقدند در پیشگیری از تب‌های روماتیسمی مفید است.

خون در تخم مرغ

گاهی در روی زرده تخم مرغ خون یا حتی خون استحاله یافته (شبیه گوشت) دیده می‌شود. جداشدن زرده تخم مرغ از تخمدان مرغ بطور معمول از قسمتی صورت می‌گیرد که فاقد عروق خونی است اما جدا شدن زرده از سایر قسمت‌ها بخصوص تحت اثر برخی هورمون‌ها، ممکن است به وجود خون در تخم مرغ منجر شود. البته اگر بتوان خون را بدون آلوده شدن سایر قسمت‌ها از تخم مرغ جدا کرد مصرف بقیه تخم مرغ اشکالی ندارد (البته این هنگامی ممکن است که تخم مرغ را قبل از طبخ شکسته باشند نه در تخم مرغ آب‌پز)

طبخ تخم مرغ

تخم مرغ در کمتر از ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم جوشاندن، کاملاً طبخ می‌شود. اما اگر این زمان را طولانی کنیم (بیش از ۳۰ دقیقه) در محل تماس زرده با سفیده رنگ سیاهی پیدا می‌شود (سولفورآهن) که اگرچه ضرری ندارد اما ارزش تخم مرغ را کم می‌کند.

تخم مرغ‌های نگهداری شده در یخچال و جای سرد را در آب سرد بگذارید و آرام آرام حرارت بدهید تا تخم مرغ نترکد، ضمناً ریختن نمک در آب طبخ نیز مانع ترکیدن تخم مرغ می‌شود.

بعد از طبخ تخم مرغ، آن را از آب خارج کنید وگرنه ممکن است پس از چند ساعت رنگ سفیده تخم مرغ کدر و نامطلوب شود. تخم مرغ پخته نسبت به تخم مرغ خام عمر کمتری دارد، لذا در صورت لزوم آن را حتماً در یخچال آن هم برای مدت کوتاه نگهداری کنید.

تخم اردک، غاز و سایر ماکیانها

ترکیب این تخمها کم و بیش مشابه تخم مرغ است اما از آنجا که اردک و غاز از لجن و آبهای آلوده هنگام تغذیه استفاده می‌کنند لذا طبخ این تخمها باید کامل صورت گیرد. تخم اردک معمولاً به علت نوع تغذیه اردک به لحاظ ویتامین A غنی تر است.

بهداشت تخم مرغ و تشخیص تازگی و کهنگی آن

روی پوست تخم مرغ ماده‌ای لعابی (موکوپروتیین) وجود دارد که منافذ تخم مرغ را می‌پوشاند اگر پوست تخم مرغ را بشوییم این ماده که در حد خود حافظ تخم مرغ از نفوذ باکتری‌ها است پاک می‌شود. ضمناً خیس شدن پوست تخم مرغ احتمال نفوذ باکتری‌ها را به داخل تخم مرغ و در نتیجه کاهش عمر تخم مرغ را بیشتر می‌کند.

بنابراین بهتر است تا زمان مصرف تخم مرغ، شستشوی آن را به تأخیر بیندازیم و تخم مرغ را در یخچال در جایی قرار دهیم که با مواد غذایی دیگر تماسی نداشته باشد.

اگر تخم مرغ را در داخل ظرف آب قرار دهیم و مشاهده کنیم که به ته ظرف رفته به حالت افقی ایستاد نشان تازگی آن است اما اگر با ته ظرف زاویه‌ای ساخت یا حتی وسط آب یا در بدترین وضعیت در بالای آب قرار گرفت به همان نسبت کهنه شده است.

در قسمت پهن تخم مرغ، فضای خالی وجود دارد که به هر نسبت که این فضا بزرگتر شود نشان کهنگی بیشتر است. چسبیدن زرده به پوسته تخم مرغ نشان توقف طولانی تخم مرغ در وضعیت نگهداری است (زرده از سفیده سبک‌تر است). در مناطق مرطوب ممکن است به علت کاهش تبخیر، فضای خالی تخم مرغ کمتر بزرگ شود. اگر تخم مرغ کاملاً تازه باشد و آن را بشکنیم زرده بصورت نیمکره (نه دایره) روی دولایه سفیده و در وسط آن قرار می‌گیرد و به هر نسبت که از این حالت فاصله بگیرد از عمر تخم مرغ گذشته است.

استفاده درمانی از پوسته آهکی تخم مرغ

با توجه به عدم تراکم و ضخامت کم، برخی برای استفاده از کلسیم فراوان موجود در پوسته تخم مرغ، آن را بعد از شستشوی کامل در آب‌لیمو یا سرکه می‌اندازند و می‌گذارند مثلاً یک شبانه روز بماند تا بخش معتناپهی از کلسیم و فسفر آن در آب‌لیمو یا سرکه حل شود. سپس از آن مایع به عنوان منبع کلسیم استفاده می‌کنند.

منبع:

۱- اصفهانی - محمد مهدی - بهداشت تغذیه، خوردنی‌ها و درمان با غذا - ۱۳۶۰ - انتشارات قلم و شرکت انتشار

۲- یادداشت‌های نویسنده در سال‌های مختلف