

تخم مرغ را چقدر می‌شناسید؟

واژه های کلیدی: تخم مرغ / پوسته / زرده / سفیده / چربی / تازگی / کهنگی / فرهنگ / ارزش تغذیه‌ای / شستن / پروتئین

۱- تخم مرغ از چند قسمت تشکیل شده است؟

تخم مرغ از سه قسمت پوسته، سفیده و زرده تشکیل شده است.

۲- پوسته تخم مرغ از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

پوسته تخم مرغ از کربنات کلسیم و یک لایه پوششی تشکیل شده است. لایه پوششی پوسته، در حفظ تازگی و سلامت تخم مرغ نقش مؤثری دارد و از ورود میکروب و عوامل بیماری‌زا به داخل تخم مرغ جلوگیری می‌کند.

۳- سفیده و زرده تخم مرغ چگونه از هم جدا می‌شوند؟

سفیده و زرده تخم مرغ هر کدام از سه قسمت تشکیل شده است که به وسیله لایه‌های نازکی از هم جدا می‌شوند.

۴- چربی موجود در تخم مرغ مربوط به کدام قسمت است؟

چربی موجود، مربوط به قسمت زرده است.

۵- تفاوت زرده و سفیده تخم مرغ چیست؟

بیشتر وزن تخم مرغ را سفیده تشکیل می‌دهد. سفیده فاقد چربی است و اسیدهای آمینه سفیده با زرده متفاوت است. مقدار آب موجود در سفیده بسیار بیشتر از زرده می‌باشد.

۶- جسم رویان در چه قسمتی از زرده قرار دارد؟

جسم رویان که قسمت تشکیل نطفه است، در بالای زرده قرار دارد و به غشای آن چسبیده است.

۷- از چه راهی می‌توان تازگی یا کهنگی تخم مرغ را تشخیص داد؟

زرده آمیخته‌ای از لایه‌های زرده روشن و زرده تیره رنگ است که با چشم غیر مسلح به راحتی قابل تشخیص از یکدیگر نیست. دو رشته سفید طنابی شکل که زرده را به دو سر تخم مرغ وصل کرده است، آن را در مرکز سفیده نگه می‌دارد. در سر پهن تخم مرغ محفظه‌ای پر از هوا وجود دارد که میزان فضای آن، تازگی و کهنگی تخم مرغ را نشان می‌دهد و هر چه این حفره هوایی بزرگ‌تر باشد نشانه مانده‌تر بودن تخم مرغ است.

۸- تخم مرغ در فرهنگ ملل:

تخم مرغ در فرهنگ‌های مختلف یک ماده غذایی سمبولیک است و در باور مردم به عنوان آغازگر زندگی و حیات شناخته شده است. تخم مرغ رنگ کرده در آغاز فصل بهار زینت بخش سفره هفت سین ایرانی‌ها است و یکی از رسوم

بسیار رایج در عید پاک مسیحیان، رنگ کردن تخم مرغ و خوردن آن می‌باشد. تخم مرغ، سمبل شانس نیز به حساب می‌آید. همه کودکان در سراسر دنیا در سال اول زندگی با طعم تخم مرغ آشنا می‌شوند.

۹- ارزش تغذیه ای تخم مرغ چیست؟

هر سه قسمت پوسته، زرده و سفیده تخم مرغ از ارزش تغذیه‌ای ویژه خود برخوردار است. پوسته منبعی غنی از کلسیم است. زرده منبعی غنی از آهن و ویتامین‌های A و D است و نیز کلیه چربی‌های موجود در تخم مرغ را که شامل فسفولیپیدهایی مثل لیستین است، در خود جای می‌دهد. تخم مرغ همچنین حاوی ویتامین‌های گروه B و املاحی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، گوگرد، کلر و فسفر آلی است.

۱۰- چرا نباید تخم مرغ را پیش از انبار کردن شست؟

زیرا لایه پوششی محافظت‌کننده روی پوسته در آب حلال است و با شستن از بین می‌رود. با از بین رفتن این لایه، منافذ روی پوسته آهکی باز شده، امکان ورود هوا و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا فراهم می‌گردد. اگر تخم مرغ پیش از انبار کردن شسته شود، کیفیت تغذیه‌ای تخم مرغ کاهش می‌یابد و ایمنی آن نیز به خطر می‌افتد.

۱۱- نوع پروتئین‌های تخم مرغ چه تأثیری در طبخ آن دارند؟

یکی از پروتئین‌های موجود در سفیده تخم مرغ آلبومین است که بیش از نیمی از مواد خشک موجود در آن را تشکیل می‌دهد. این پروتئین حتی با زدن زرده هم منعقد می‌شود. میوسین پروتئین دیگری است که ساختمان قسمت ضخیم را فراهم می‌آورد و در اثر کهنگی و تغییر PH تخم مرغ تغییر می‌کند. لیوتین پروتئین حلال در آب است که در قسمت زرده یافت می‌شود.

۱۲- روش‌های طبخ تخم مرغ:

طبخ در پوسته و طبخ بیرون از پوسته.

۱۳- طبخ در پوسته:

تخم مرغ را عمدتاً به روش آب پز، با دمای زیر جوش (بین ۸۲ تا ۹۹) به مدت پنج دقیقه (تخم مرغ عسلی) یا ۲۰ دقیقه (تخم مرغ سفت) حرارت می‌دهیم. در این روش باید توجه داشت که از حداکثر درجه جوش برای حرارت دهی تخم مرغ استفاده نشود.

۱۴- طبخ بیرون از پوسته:

نیمرو از متداول‌ترین و آسان‌ترین غذاهای تهیه شده به این روش است. برای تهیه این غذا از روش سرخ کردن در روغن کم استفاده می‌شود.

۱۵- روش‌های سرو تخم مرغ:

بیشترین شکل سرو به تخم مرغ اختصاص دارد، زیرا تخم مرغ به عنوان امولسیفایر در مایونز، غلظت دهنده در فرنی و کاستارد، ایجادکننده ساختار در انواع کیک و املت، و افزایش دهنده طعم، رنگ و بوی مطبوع در غذاها استفاده می‌شود.

۱۶- چرا تخم مرغ در رأس جانشین‌های گوشت قرار می‌گیرد؟

زیرا دارای پروتئین با کیفیتی عالی است. ارزش تغذیه‌ای بالا و دسترسی آسان و اقتصادی به این ماده غذایی، آن را بسیار ویژه و پر ارزش می‌نماید.

۱۷- در تخم مرغ چه قسمت‌هایی غیر قابل مصرف است؟

پوسته آهکی تخم مرغ ارزش تغذیه‌ای دارد و منبعی غنی از کلسیم است که در صنعت، برای مصارف غذایی استفاده می‌شود، ولی در تهیه غذای خانواده به کار نمی‌رود و بخشی از ضایعات تخم مرغ به حساب می‌آید.

۱۸- چه نکاتی را باید هنگام استفاده از تخم مرغ رعایت کرد؟

رعایت اصول بهداشتی، جلوگیری از انتقال آلودگی و توجه به زمان نگهداری تخم مرغ در دمای مناسب، از بروز ضایعات تخم مرغ جلوگیری می‌نماید. از نکات ایمنی برای تهیه غذاهایی مثل سالاد پر پروتئین، آماده کردن وسایل و مواد سالاد قبل از تهیه آن است تا در طول مدت آماده‌سازی، دمای مواد غذایی پایین بوده، رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا کاهش یابد.

۱۹- با گذشت زمان و کهنه شدن تخم مرغ چه تغییراتی در آن ایجاد می‌شود؟

مقدار محفظه هوای داخل پوسته زیاد می‌گردد. گاز دی اکسید کربن خارج شده، محیط تخم مرغ قلیایی می‌شود. با قلیایی شدن PH تخم مرغ، سفیده آن نازک می‌گردد و تمرکز مولکول‌های زرده کم شده، مسطح می‌شود و طعم، مزه و بوی تخم مرغ تغییر می‌یابد.

منبع: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان. تغذیه و سلامت.

[http://www.tebyan.net/nutrition_health/\(foods\)/otherfoods/۱۰۹۴۱/۲/۴/۲۰۰۵.ht ml](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/otherfoods/۱۰۹۴۱/۲/۴/۲۰۰۵.ht ml)

(دسترسی در ۱۳۹۰/۱۲/۲۵)