



## تخم مرغ، معجزه ای در سفره

نویسندگان: دکتر سید فرزاد طلاکش - دکتر پریسا ترابی

گرافیک: مهسا ترابی

تأیید: روزبه زمانی

ناشر: خادم الرضا

توبه چاپ: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۶-۰۴۱-۶

سرشناسه: طلاکش، فرزاد، ۱۳۴۸  
عنوان و نام پدیدآور: تخم‌مرغ، معجزه‌ای در سفره / نویسندگان فرزاد طلاکش، پریسا ترابی.  
مشخصات نشر: قم: خادم الرضا (ع)، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری: ۵۶ ص: مصور (رنگی)، جدول.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۶-۰۴۲-۶  
موضوع: تخم‌مرغ / تخم‌مرغ بمنزله غذا  
رده بندی کنگره: ۳۱۳۹۰ ط۸ت۳ / SF۴۹۰  
رده بندی دیویی: ۶۳۶/۵۱۴۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۵۰۲۸



انتشارات خادم الرضا

قم / خیابان صفائیه (شهنا) / انتهای کوی بیگدلی / نبش کوی

شهید گل‌دوست / پلاک ۲۸۴

مندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

تلفن: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳-۲۵۱/۷۷۲۶۱۶۵-۷۷۲۲۱۲۲

## فهرست



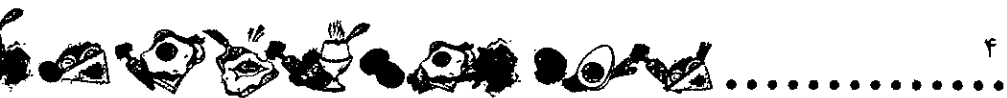
- ۵ .... پیشگفتار
- ۷ .... مقدمه
- ۱۱ .... فصل ۱: جایگاه تخم‌مرغ در سفره غذایی خانوارهای ایرانی و هرم غذایی
- ۱۲ .... ارزش غذایی تخم‌مرغ
- ۱۴ .... اجزای ترکیبی تخم‌مرغ و عوارض ناشی از کمبود هریک در بدن
- ۱۴ ..... پروتئین
- ۱۵ ..... کربوهیدرات‌ها
- ۱۵ ..... چربی
- ۱۶ ..... ویتامین‌ها
- ۲۰ ..... مواد معدنی
- ۲۲ ..... باورهای غلط در مورد کلسترول تخم‌مرغ
- ۲۳ ..... به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم‌مرغ می‌کنیم؟
- ۲۳ ..... چه افرادی باید مصرف تخم‌مرغ احتیاط کنند؟
- ۲۵ ..... فصل ۲: شناسایی و نگهداری تخم‌مرغ تازه / توصیه‌های کاربردی جهت اصلاح الگوی مصرف تخم‌مرغ
- ۲۶ ..... در زمان خرید تخم‌مرغ به چه نکاتی باید توجه کنیم؟
- ۲۷ ..... در نگهداری تخم‌مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۲۸ ..... در زمان طبخ تخم‌مرغ چه نکاتی باید مد نظر باشد؟
- ۳۱ ..... فصل ۳: اقدامات صورت گرفته در کشور برای حفظ بهداشت کیفیت و ارتقاء ارزش غذایی تخم‌مرغ
- ۳۲ ..... شناسنامه‌دار کردن و بسته‌بندی بهداشتی تخم‌مرغ
- ۳۲ ..... تولید فراورده‌های مایع پاستوریزه تخم‌مرغ
- ۳۳ ..... غنی‌سازی تخم‌مرغ
- ۳۵ ..... فصل ۴: دستور تهیه برخی از غذاهای سنتی با استفاده از تخم‌مرغ
- ۵۶ ..... منابع

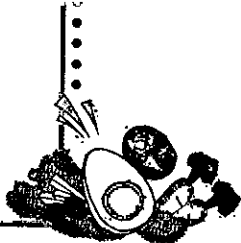
نویسندگان:  
دکتر سید فرزاد طلاکش  
دکتر پریسا ترابی

مشاور:  
دکتر زهرا عبداللهی، سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه

سیاس از حمایت‌های ارزشمند:  
دکتر علیرضا مصداقی، مدیر محترم بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

لطفا پس از مطالعه در اختیار سایر همکاران قرار گیرد.





## پیش گفتار:

اصلاح الگوی مصرف پروتئینی در کشور از الزامات ایجاد دسترسی جامعه به مواد غذایی ارزشمندی است که متأسفانه در جامعه ما به علل مختلف مورد غفلت قرار گرفته‌اند. در نگارش این مجموعه نیز تلاش در ایجاد دانش و نگرش درست در خصوص ارزش غذایی تخم‌مرغ در فرهنگ غذایی کشورمان، ارائه استانداردها و توصیه‌های تغذیه‌ای و مقایسه آن به عنوان غذایی که به راحتی و با صرف اندک زمانی قابل طبخ و مصرف است با غذاهای آماده خیابانی شده است.

انتخاب غذای آماده مناسب و آگاهی از خواص تغذیه‌ای آن علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز بدن، در تامین مواد مغذی ضروری برای پیشگیری از رخداد بسیاری از بیماری‌های ناشی از تغذیه مناسب نقش دارد. معضلات تهدید کننده سلامت ناشی از افزایش بار مصرف غذاهای آماده و خیابانی در جامعه به ویژه در گروه‌های سنی کودک؛ نوجوان و جوان باید به ویژه مدنظر والدین قرار گیرد. مصرف غذاهای نامناسب می‌تواند سلامت انسان را به خطر اندازد و انسان را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها همچون چاقی، اختلال گوارشی و جذب مواد مغذی، پوکی استخوان و در نهایت سوء تغذیه به ویژه در کودکان قرار دهد. از طرف دیگر صنعت مکرر غذاهای صنعتی سبب تجمع مواد افزودنی و نگهدارنده این مواد در بدن شده، زمینه ابتلاء به انواع بیماری‌های مزمن را فراهم می‌نماید.

لازم است میان وعده‌های مورد استفاده توسط کودکان و نوجوانان با دقت و حساسیتی افزون‌تر مورد توجه و مراقبت والدین قرار گیرد و والدین توصیه‌های لازم را به فرزندان خود در خصوص پرهیز از مصرف مداوم غذاهای آماده و ساندویچ‌های خیابانی و مشروبات آن گوشزد نمایند. با همت ستاد ترویج مصرف تخم‌مرغ، طی سال گذشته تلاش قابل تقدیر در جهت ارائه تخم‌مرغ به اشکال قابل استفاده سریع و ایجاد دسترسی در کل جامعه به ساندویچ‌های سالم و بهداشتی تخم‌مرغ برای اولین بار در کشور ما صورت گرفته است که امید می‌رود به زودی بتواند جایگاه خود را در بین غذاهای آماده و مورد استفاده هموطنان عزیز پیدا کند.

این مجموعه با هدف بازآموزی کارشناسان تغذیه در شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور و سایر کارکنان بخش بهداشت و درمان کشور و همچنین کارشناسان سلامت وزارت آموزش و پرورش که در امر آموزش جامعه و اطلاع رسانی در مناطق تحت پوشش خود فعال می‌باشند، بر اساس نیازهای مطرح شده در جامعه در خصوص دسترسی به غذاهای غنی از ویتامین، املاح و پروتئین بخصوص برای دانش آموزان از طریق ارائه الگوی تغذیه‌ای سالم در بوفه های مدارس تهیه شده است.

امید است در روشن نمودن اذهان عمومی و انتخاب بهترین و سالمترین غذاها متناسب با نیازهای رشد جامعه از دیدگاه نیازهای پروتئینی مناسب و به حداقل رساندن مصرف غذاهای آماده و صنعتی در سبب غذایی خانواده‌ها مفید واقع شده و اقدامی در جهت اصلاح الگوی مصرف در جامعه ایرانی باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه