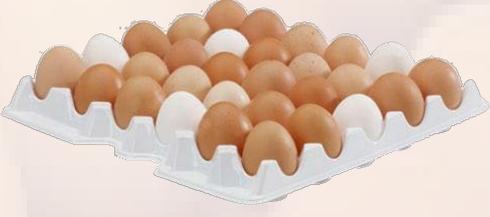


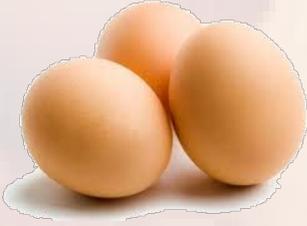
# البيض



يعتبر البيض من المصادر الهامة لطعام الإنسان فهو يحتوي على العديد من العناصر الغذائية كالبروتينات ، الفيتامينات والمعادن الضرورية.

## كيف تشتري البيض؟

- يجب شراء البيض المحفوظ في البرادات وعلى درجة حرارة 4°.
- امتنعوا عن شراء البيض المعروض في أشعة الشمس.
- اقتنوا البيض النظيف وغير المكسور لضمان عدم تلوثه بالميكروبات المسببة للأمراض.



## كيف تتعرف على البيض الطازج؟

- رج البيض قرب الأذن فإذا كانت البيضة طازجة لا يسمع لها صوت مطلقاً أما إذا كان قد مضى عليها فترة طويلة أو كانت تالفة فإنه يسمع لها صوت ا ناتج عن خفق محتويات البيضة.



- وضع البيض في إناء واسع مملوء بالماء ومضافا إليه الملح : البيضة الطازجة والسليمة هي التي تبقى في قاع الإناء، أما البيضة التي تطفو فوق سطح الماء فتكون فاسدة.

- من علامات البيض الطازج أن يكون بياض البيض ملتصقاً بالصفار محافظاً على شكله بينما البيض القديم يختلط فيه البياض بالصفار.



- لا توجد علاقة بين لون قشرة البيضة وجودتها لأن لون القشرة ينتج عن الصفات الوراثية التي تحملها الدجاجة.



### خطوات يجب إتباعها للحفاظ على جودة البيضة

- ينصح بعدم غسل البيض إلا في وقت استعماله فإن غسله قد يؤدي إلى انتقال البكتيريا إلى داخل البيضة عن طريق المسامات.
- يرجى تنشيف البيض بعد غسله بمنديل نظيف عند طبخه.



- يجب إدخال البيض مباشرة إلى الثلاجة ووضعه على أحد الرفوف وليس في باب الثلاجة.



- يجب التأكد من نضج البيض عند الطبخ ويفضل عدم تناوله نيئاً لضمان سلامته من البكتيريا.
- لا يجب ترك البيض خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين.