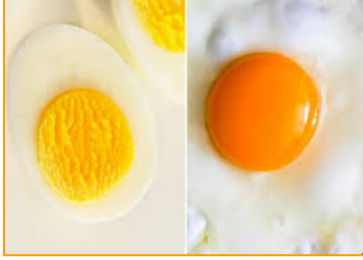


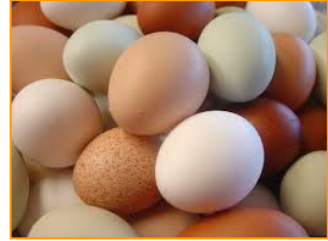
# البيض

تعامل معه بحرص شديد لتجنب التسمم الغذائي



- يعتبر بيض المائدة من أهم المكونات التي تحرص الأسر على تواجده على مائدة إفطارها فهو غني جدا بالبروتين والحديد والفوسفور والعديد من العناصر ، وهو متوفر في كل مكان وبشكل كبير . يمكننا استهلاكه مسلوقا أو مقليا أو كأحد مكونات بعض المأكولات . كما أنه يتميز بسهولة فصل بياضه عن صفاره ليعطي أفضل النتائج عند الخفق ، لكنه من المواد الغذائية سريعة التلف خصوصا عند تعرضه لدرجات الحرارة المرتفعة.

- وللببيض أنواع ، وأحجام عديدة فهناك البيض ذو القشرة البيضاء ، والبيض ذو القشرة البنية الفاتحة ( لون لا يؤثر على القيمة الغذائية للبيض ) وهناك بيض كبير الحجم وآخر ذو حجم صغير وهو أقل من البيض الكبير.



- ونظرا لنفاذية القشرة المحيطة به فمن الضرورة بمكان الحفاظ على نظافتها خوفا من دخول الجراثيم لداخل البيضة التي تعتبر بيئة ملائمة جدا لنمو هذه الجراثيم مما قد يكون سببا في نقل الأمراض لأفراد الأسرة عند تناولهم لبيض ملوث . ولذلك احرص على انتقاء البيض بعناية من الأسواق وذلك من خلال شرائك للبيض :

- ذو القشرة النظيفة ، السليمة ، الخالية من الشقوق أو الكسور فالبيض المكسور مصدر تحمل للإصابة بالتسمم الغذائي.
- المعروض داخل الأرفف المبردة أو البعيدة قدر الإمكان عن أشعة الشمس.
- المحفوظ على أرفف مرتفعة عن الأرض أو في أماكن مرتفعة داخل المحل التجاري بعيدا عن الرطوبة التي تؤثر على خصائص البيض.

- المعروض بعيدا عن الخضروات والفواكه.
- غير الملامس للسلع الأخرى المعروضة في نفس المحل التجاري.
- الطازج الذي لا يعرض سوى من أيام قليلة فقط لدى البائع ويفضل حاليا شراء البيض المغلف.
- يتم حفظ البيض في الثلاجة ويحفظ البيض في عبواته الأصلية على أرفف الثلاجة وليس في باب الثلاجة الذي عادة ما يكون أكثر حرارة.
- يجب غسل اليدين والأوعية والأسطح قبل وبعد التعامل مع البيض الخام.

### كيف التأكد من فساد البيض وعدم صلاحيته للاستهلاك ؟

- شكل الصفار : مسطح
- شكل البياض : رقيق وقوامه مائي ، ينتشر على مساحة كبيرة
- الرائحة : وجود رائحة سيئة أو كريهة
- إذا : البيض قديم
- ما العمل؟ غير صالح للاستهلاك ، تخلص منه
- أو : إذا شككت بأن البيض غير طازج ، ضعه في وعاء مليء بالماء ، ثم لاحظ إن كان يطفو على سطح الماء أم لا . فإذا طفا على سطح الماء ، هذا يعني أن البيض قديم ويجب التخلص منه . لأنه مع مرور الوقت يتسرب الهواء إلى داخل البيض ويشكل بقعة هوائية كبيرة مما يتسبب بطفوه على سطح الماء.

### كيف التأكد من عدم فساد البيض و صلاحيته للاستهلاك ؟

- شكل الصفار : سميك ومنتفخ
- شكل البياض : كثيف ، سميك ، ينتشر على مساحة كبيرة
- الرائحة : عدم وجود رائحة سيئة أو كريهة
- إذا : البيض طازج
- ما العمل؟ صالح للاستهلاك ، استخدمه

### أقصى مدة لحفظ البيض في الثلاجة ؟

- يجب أن يظهر تاريخ صلاحية البيض على علبة البيض نفسها . لكن يمكنك حفظه في الثلاجة من ثلاثة إلى خمسة أسابيع

### أقصى مدة لترك البيض خارج الثلاجة ؟

- يمكن ترك البيض خارج الثلاجة لمدة ساعتين فقط.