

معلومات يجهلها الكثيرون عن البيض تعرف عليها



السبت 3 أبريل 2021 12:50 م

بعد البيض من المصادر الرئيسية للعناصر الغذائية الحيوية، والذي يمكن تحضيره بعدد كبير من الطرق، إلا أن الكثيرين يجهلون أشياء عن هذا "الطعام الخارق" بحسب موقع "بيزنس إنسايدر".
استهلاك الشخص العادي في الولايات المتحدة

وفي الولايات المتحدة، يأكل المواطن الأمريكي العادي حوالي 286 بيضة في السنة، وزاد استهلاك البيض هناك بنسبة 15 بالمئة خلال 20 عامًا

تنتج ولاية أيوا أكبر عدد من البيض مقارنة بالولايات الأخرى في أمريكا، وهو ما يقدر بحوالي 16.5 مليار بيضة سنويًا
لون البيضة

ويعتمد لون القشرة على سلالة الدجاجة التي وضعتها، ويلعب عمرها ونظامها الغذائي ومسببات الإجهاد في تحديد لون قشرة البيضة
لون صفار البيضة

ويعتمد لون صفار البيض على نظام التغذية الذي تتبعه الدجاجة، فالصفار الأصفر الغامق يدل على أنها أكلت الخضار، بينما يشير الصفار الفاتح إلى اتباع نظام غذائي يتكون من القمح والشعير

حجم البيضة

ويؤثر عمر الدجاجة على حجم البيضة، فكلما كبرت الدجاجة تكون البيضة أكبر

تاريخ انتهاء الصلاحية

يأتي البيض مع "تاريخ بيعه" وليس مع تاريخ انتهاء الصلاحية، ويمكن الاحتفاظ به لمدة ثلاثة إلى خمسة أسابيع بعد التاريخ المكتوب على الكرتون
كمية الكوليسترول

بيضتان تعطيانا أكثر مما هو لازم من الكوليسترول في اليوم

وتحتوي البيضة الواحدة على حوالي 186 مليغراما من الكوليسترول، وتوصي وزارة الزراعة الأمريكية بوضع حد أقصى لاستهلاكنا عند

300 مليغرام في اليوم، ما يعني أقل من بيضتين

يحسن الحالة المزاجية كيف؟

مع مزيج من أحماض أوميغا 3 الدهنية، والزنك وفيتامين "بي" واليوديد الذي يحتويه البيض، يمكن أن يساعدنا في عكس الحالة المزاجية السيئة ومحاربة التعب

كما أن الكولين الموجود في البيض يساهم في تحسين ذاكرتك

البيض المبستر

إذا أردت أن تأكل عجينة البسكويت النيئة، فاستخدم البيض المبستر، للتقليل من مخاطر الإصابة بالسالونيلا

البيض المسلوق

للحصول على أفضل بيض مسلوق، استخدم البيض الذي لا يقل عمره عن 10 أيام، إذ إن تقشير البيض الطازج يكون أكثر صعوبة