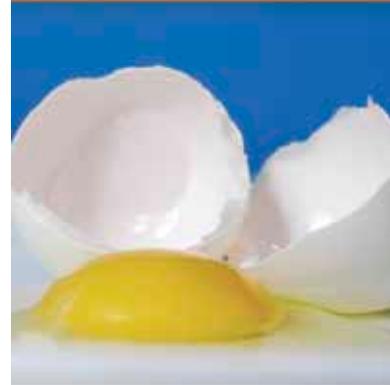


١٥

## البيض Eggs



### المنشأ والتاريخ:



المصريين القدماء جعلوا من البيض أحد الأطعمة الأساسية في حياتهم (معبد حور محب ١٤٢٠ ق م يحتوي على جدارية لأحد صيادي الطيور يحمل سلة مملوءة ببيض النعام وبيض آخر كبير الحجم أغلب الظن أنه بيض البجع).

« الرومان القدماء اهتموا بتناول البيض كمشه مع الوجبات وكانوا يحرصون على وضع قشور البيض في الأطباق لمنع الأرواح الشريرة من الاختباء فيها!!

« البيض المجفف شاع استخدامه خلال الحرب العالمية الثانية لإرساله إلى القوات المتحاربة في ميادين القتال، كما انتشرت عادة تناول البيض النيئ مع اللبن أو مع عصير الفاكهة في فرنسا منذ القرن السابع عشر!!

« بيض الدجاج والبط والأوز والسمان والنعام أكثر أنواع البيض استهلاكاً في العالم.

« بيض النورس وجبة شهية غالية الثمن في بريطانيا والنرويج، أما بيض الحمام فيكثر تناوله في بعض الدول الأفريقية، وبيض السمك (الكافيار) يعتبر من الأطعمة الأفروديتية غالية الثمن.

« البيض يؤكل نيئاً أو مسلوفاً أو مطهواً أو يتم حفظه وتخليله في بلدان جنوب شرق آسيا والهند.

## مواصفات البيض:

### ● الحجم:

« تختلف مواصفات حجم البيض، فمثلاً المقاييس الأمريكية تقسم حجم البيض، إلى: بيض صغير الحجم (أقل من ٥٣ جم)، بيض متوسط الحجم (٥٣ - ٦٣ جم)، بيض كبير الحجم (٦٣ - ٧٣ جم)، بيض كبير الحجم جداً (أكثر من ٧٣ جم).

### ● القشرة:

« يختلف لون القشرة الخارجية حسب نوع الدجاج والغذاء الذي يتناوله.  
 « (البيض الأبيض White egg) لا يختلف في القيمة الغذائية عن (البيض البني Brown egg).  
 « البيض الطازج يصعب تقشيريه بسهولة؛.  
 « ينصح دائماً بوضع البيض الطازج في الخل لجعله سهل التقشير وقتل بكتريا السالمونيلا الملوثة للقشرة.

### ● الزلال (البياض):

« يحتوي على نسبة عالية من الماء والبروتينات.  
 « لا يحتوي على الدهون أو فيتامينات A،D،E أو الكوليسترول.  
 « يحتوي على حوالي ثلث السعرات الحرارية فقط.

### ● الصفار (المح):

« يحتوي على مادة ملونة صفراء تسمى زانثوفيل (Xanthophil).  
 « يحتوي على جميع الدهون وفيتامينات A،D،E والكوليسترول.  
 « يحتوي على أكثر من ٥٠% من السعرات الحرارية.  
 « يحتوي على مادة كولين (Choline) الهامة لغذاء الحوامل والمرضعات لأنها تساعد على نمو مخ الجنين والخلايا العصبية للطفل.  
 « صفار البيض الطازج (متماسك، مستدير، قليل الحجم)، أما صفار البيض غير الطازج فيمتص الماء من الزلال مع مرور الوقت ويصبح (أقل تماسكاً، أقل استدارة، مفلطحاً).  
 « البيض المحتوي على صفارين Double Yoked egg ينتج غالباً من دجاج صغير السن نتيجة عوامل وراثية، وفي بعض الأحيان قد نجد بيضاً بدون الصفار Yokless egg.

### ● المذاق:

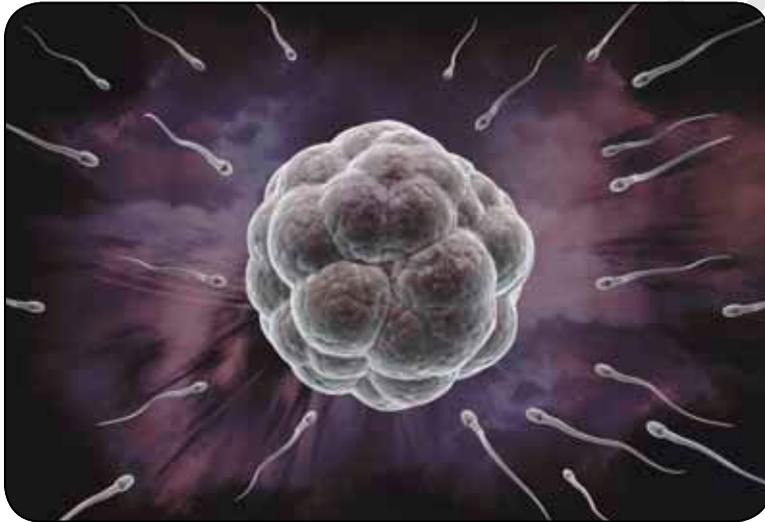
« يختلف مذاق البيض حسب عمر البيضة ونوع الطعام بالإضافة إلى وسائل الحفظ والتخزين وطريقة الطهو  
 « بيض الدجاج الذي تغذى على الصويا رائحته تشبه رائحة السمك لاحتوائه على مادة (Tri-Ethylamine) الموجودة في الصويا.

## ● درجات جودة البيض :

- « تختلف درجات جودة البيض حسب الشكل العام للبيضة وسلامة القشرة والصفات الداخلية للزال والصفار (المح) وحجم التجويف الهوائي Air Cell داخل البيضة.
- « التجويف الهوائي داخل البيضة يمكن رؤيته بوضوح من خلال مصباح مضيء موجه مباشرة على البيضة، وينتج هذا التجويف نتيجة انكماش صفار البيض داخل البيضة.
- « يتم تقسيم درجات جودة البيض إلى (AA و A و B) من الدرجات الأعلى إلى الأقل.
- « البيض AA يحتوي زلالاً سميكاً متماسكاً، و صفاراً متماسكاً مستديرًا، وقشرته سليمة لا تحتوي على أي صبغات أو ألوان.
- « البيض B يحتوي على زلال أقل تماسكاً، و صفار أقل تماسكاً مفلطح، وقشرته سليمة لكنها تحتوي بعض الصبغات والألوان.
- « البيض من الأنواع الجيدة A، AA، يحتوي على تجويف هوائي صغير الحجم، أما البيض من الدرجة B فيحتوي على تجويف هوائي كبير الحجم.
- « البيض AA و A صالح للطهو والسلق، أما البيض من الدرجة B يستخدم في التصنيع الغذائي.

## الخواص الأفروديتية والعلاجية للبيض :

### ● التأثير الإيحائي :



- « البيض رمز الخصوبة والتكاثر منذ آلاف السنين.
- « تؤمن العديد من الشعوب منذ أقدم العصور بأهمية البيض في علاج المشاكل الجنسية (يمنح الشيوخ شجاعة ويشفي من اللامبالاة ويجدد بطون النساء العاقرات الجافة).
- « الروض العاطر - للقاضي النفزاوي - يذكر أن هناك زنجياً اسمه (ميمون) بقي يمارس الحب ستين يوماً دون أن يشبع، لأنه لم يكن يتغذى إلا على صفار البيض والخبز!!!

- « شعوب أمريكا الجنوبية تعتقد أن تناول البيض يشجع البنات على التواصل الجنسي السليم.
- « بيض البط المخضب مع الملح والزنجبيل وصفة أفروديتية شهيرة في الفلبين تسمى Balut .
- « الطب الصيني يعتقد أن تناول البيض بصفة منتظمة يمنع الإجهاد.
- « الرجل الإيطالي العاجز جنسياً يوصف له خلطة مكونة من صفار البيض مع الكحول ومرق الدجاج الدسم مع الزبدة والقرفة وجوز الطيب والسكر.

### ● البروتينات:

- « يحتوي البيض على بروتينات عالية القيمة وأحماض أمينية يحتاجها الجسم لبناء البروتين والأنسجة والمحافظة على التوازن الهرموني اللازم للأداء الجنسي السليم.

### ● الفيتامينات:

- « يحتوي البيض على فيتامينات الحب، مثل:
- « فيتامين (B6) المضاد للتوتر والقلق والذي يلعب دوراً هاماً في تنشيط الرغبة الجنسية.
- « فيتامين (D) الهام لامتصاص الكالسيوم وتكون العظام والأسنان وإفراز الهرمونات التناسلية.
- « فيتامين (B12) الهام لسلامة الجهاز العصبي والمناعي (بيضة واحدة توفر لجسم البالغ الاحتياج اليومي من فيتامين B12).

### ● المعادن:

- « البيض مصدر غني بعنصر السيلينيوم الهام لسلامة وكفاءة الحيوانات المنوية (بيضة واحدة توفر للجسم حوالي ١٠٪ من احتياجه اليومي من عنصر السيلينيوم).

### ● البيض غذاء هام أثناء الحمل والرضاعة:

- « البيض غذاء هام للمرأة أثناء الحمل والرضاعة لاحتوائه على البروتينات عالية القيمة والكالسيوم وفيتامين D، B6، B12 بالإضافة إلى حمض الفوليك ومادة "الكولين" اللازمة لنمو مخ الجنين.

### البيض الطعام المفضل في المطبخ الأفروديتي:

- « البيض هو المفضل دائماً في المطبخ الأفروديتي، بدءاً من الكافيار دقيق الحجم وحتى بيضة النعام الهائلة القادرة على تغذية أسرة بكاملها.
- « البيض النيء أو المخفوق مع التوابل والعسل أو حتى الخضار واللحم المفروم، وجبات أفروديتية شائعة لزيادة الرغبة والطاقة الجنسية، لكن يجب الحذر من تناول البيض النيء.
- « تناول البيض المسلوق مع الكافيار والتوابل والبصل والزيتون الأخضر وجبة جنسية تثير الشهية وتمنح الجسم طاقة جيدة أثناء وبعد الممارسة الجنسية.



## البيض المخصب والمخلل :

### ● البيض المخصب Fertile eggs :

« أغلب أنواع البيض التي يتم تداولها تجاريًا، بيض غير مخصب (لا يحتوي على جنين).

« البيض المخصب المحتوي على جنين، يباع أحيانًا للاعتقاد في قدرته الأفروديتية.

« البيض المخصب لا يتميز في القيمة الغذائية عن البيض غير المخصب لأن عمليات الحفظ والتجميد تمنع نمو الأجنة داخل البيض.

### ● بيض البطل المخصب (Balut) :

« بيض البطل المخصب مع الملح والزنجبيل والتوابل، وجبة أفروديتية شهيرة في الفلبين، تسمى Balut ولا بد من تناول الجنين الموجود بالداخل للشعور بالقدرة الجنسية، ويقولون في الفلبين (لا بد أن تأكل وجبة بيض Balut متى أحسست بالرغبة والحرارة الجنسية، وكلما اعتقدت في فائدته زاد إحساسك بقدرتك الجنسية).

### ● البيض المخلل Pickled eggs :

حفظ البيض أو تخليله تشتهر بها بلدان جنوب شرق آسيا والهند، ويخلل البيض بعدة طرق هي:

### ● بيضة القرن "Century Egg" :

« يحفظ البيض في خليط من الطمي أو الصلصال وقش الخشب وقش الأرز، وبعد انتهاء عملية التخمر التي تستمر لعدة أسابيع أو شهور، يصبح لون صفار البيض أخضر داكنًا له رائحة نفاذة قوية نتيجة تكون الكبريت والأمونيا، ويصبح لون البياض بنيًا داكنًا مائع إلى حد ما وله طعم مميز، ويطلق عليها بيضة القرن لأن البيض يحتفظ بخواصه لمدة طويلة.

### ● البيض المخلل مع الملح والصلصال :

« يغلف البيض بمخلوط من الملح المعجون بالطمي أو الصلصال ويترك لعدة أشهر، ويظل الزلال متماسكًا أما الصفار فيصبح أكثر تماسكًا ويتغير لونه إلى الأحمر البرتقالي، ويستخدم البيض المخلل بهذه الطريقة في العديد من الأطباق مع الأرز في الصين.

### ● البيض المخلل مع التوابل والشمندر (البنجر) :

« يغمر البيض في مخلوط من الخل والملح والزنجبيل ويترك لعدة ساعات ثم يضاف عصير الشمندر (البنجر)؛ لإعطاء قشر البيض اللون الأحمر الزاهي، ويحفظ البيض بهذه الطريقة لمدة سنة دون وضعه في الثلاجة.

## البييض والكوليسترول :

« المبالغة في طهو البيض تؤثر سلبًا على نوعية البروتين وفائدته.

« بروتين البيض النيء يتم امتصاصه بنسبة ٥٠٪ فقط من الأمعاء، وطهو البيض يرفع امتصاص البروتين إلى حوالي ٩٠٪.

« المبالغة في سلق البيض يؤدي إلى تكون مادة خضراء حول الصفار (المح) نتيجة وجود عنصري الحديد والكبريت، لذا ينصح بوضع البيض في قليل من الماء حتى يبرد لمنع تكون هذه المادة الخضراء حول الصفار (المح).

« المبالغة في طهو البيض تسبب تأكسد الدهون والكوليسترول وزيادة نسبة الإصابة بتصلب الشرايين.

« لا ينصح بتناول البيض النيء، لأن البيض أحد مصادر بكتريا التسمم الغذائي " سالمونيلا " .

« يجب حفظ البيض في التلاجة واستخدامه طازجًا خلال أسبوعين.

« يجب استبعاد البيض المكسور أو المشروخ مع ضرورة الاهتمام بنظافة الأواني المستخدمة للطهو.

« الكوليسترول يلعب دورًا هامًا في تكون الهرمونات واستهلاك فيتامين D والقدرة على هضم الطعام.

« حوالي ٨٠٪ من الكوليسترول يتم إنتاجه في الكبد، و٢٠٪ فقط يتم الحصول عليه من الطعام.

« ارتفاع الكوليسترول الجيد وانخفاض الكوليسترول الضار، فائدة صحية.

« الكوليسترول الجيد يحمل الكوليسترول إلى الكبد لكي يتم التخلص منه، أما الكوليسترول الضار فيحمل الكوليسترول إلى الشرايين حيث يترسب على الجدران مسببًا تصلب الشرايين.

« الخلفية الوراثية لحرق الكوليسترول هي الأهم في تحديد قدرتك على حرق الكوليسترول وتأثير الطعام على مستوى الكوليسترول بالدم.

« أكدت الدراسات الحديثة أن تناول البيض لا يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار بالدم لكن يجب على الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا لإقلال الكوليسترول بدمائهم الإقلال من تناول البيض.

« ويجب الإقلال من كمية الدهون الإجمالية التي نتناولها إلى حوالي ٣٠٪ فقط من إجمالي السعرات اليومية.

« تتوافر في الأسواق التجارية حاليًا أنواع من البيض تحتوي نسبة عالية من أوميغا-٣ حيث يحتوي غذاء الدجاج على دهون غير مشبعة متعددة وعشب البحر.

« بيضة واحدة ٥٠ جرامًا تحتوي على حوالي ٥ جرام من الدهن (٥, ٣ جرامًا منها دهون غير مشبعة).