

نصائح حول البيض



- يوجد أكثر من نوع من أنواع البيض يمكن أكله لكن الأكثر شعبية هو بيض الدجاج. للبيض نفس المكونات و نفس الفوائد إلا انه يختلف من حيث اللون و هذا راجع للجينات الخاصة بالدجاجة.
- يعتبر البيض غذاء كاملا لاحتوائه على البروتين، الفيتامينات، المعادن و مادة الكولين التي تساعد على تطوير خلايا المخ و تحسين أدائها.
- مدة حفظ البيض بقشوره في الثلاجة هي بين 3-4 أسابيع تحت درجة حرارة 4 م°.



احذر أخي المستهلك

- لا يترك البيض في جو الغرفة العادي لأكثر من ساعتين لأنه يعد فاسدا بعدها.
- يوضع البيض في كرتونه مخصصة له في ثلاجة بدرجة تبريد 4 م°.
- يحفظ البيض بعيدا عن أي مواد قد تلامس أو تحتك بقشرة البيض.
- يجب أن ينقل البيض في شاحنات بمبرد للحفاظ على سلامته.



لمعلوماتك أخي المستهلك

- غسل وتجفيف يديك جيدا بعد لمس البيض أو العمل به دائما.
- تجنبوا شراء البيض المعروض في أشعة الشمس.
- يجب إدخال البيض مباشرة بعد الشراء في الثلاجة و وضعه على احد الرفوف الباردة و ليس في باب الثلاجة.
- قم بتنظيف دوري للثلاجة للحفاظ على البيض سالما مدة 4 أسابيع.
- طبخ البيض بشكل صحيح هو ضمان بان يقتل أي نوع ببكتيريا.
- لا تستخدم البيض ذو القشرة المشقوقة أو المتضررة، لان الأوساخ و الجراثيم قد تكون تسربت بداخله.
- قم بتنظيف الأسطح و الأطباق و الأواني جيدا باستخدام الماء الدافئ و الصابون بعد أن تتعامل مع البيض .
- تحقق من الملصقات على علب الأطعمة التي يتم إعدادها من البيض النئى أو المطبوخ جزئيا مثل المايونيز، المثلجات و.....الخ.
- يجب أن يتم غسل البيض قبل استعماله مباشرة .

