

## השימוש בביצים והחזקתם

מלא" מאחר והוא מכיל את כל חומצות האמינו (אבני הבניין של החלבון) החיוניות לנו. החלבון, או בשמו העממי "הלבן של הביצה", מכיל כמעט רק חלבוני ביצה ותכולת השומן, הוויטמינים והמינרלים בו היא אפסית. לעומתו, החלמון "הצהוב" מכיל בנוסף לחלבון גם שומן, כולסטרול וויטמינים כמו B12, A, D ועוד. גם חלק זה של הביצה מזין וחשוב לגוף אז אל תוותרו עליו.

ביצים הן מזון איכותי, זמין וזול יחסית לצריכה ומהוות חלק מההמלצות הלאומיות לתזונה בריאה ומוגונת. בעיר מודיעין עילית נצרכות כמויות גדולות של ביצים ולא רק בפסח. להלן מס' עובדות שכדאי לדעת לגבי ביצים וכן מס' המלצות לרכישה ואחסון נכונים.

חלבון ביצה הוא אחד מסוגי החלבון הנוחים ביותר לעיכול. מבחינה תזונתית הוא נחשב איכותי, בעל ערך תזונתי גבוה ונקרא "חלבון

## רכישת ביצים

עטופות בשקית או בקופסא ייעודית סגורה. אחסון במקרר מאריך את התוקף ושומר על הטרייות. כמו כן העטיפה או האחסנה בקופסא מונעת זיהום של מוצרים אחרים הנמצאים במקרר בחיידקים המצויים בביצים (המפורסם שבהם סלמונלה). במידה והביצים נקנו ממרכז / חנות מפקחת בה הוחזקו הביצים במקרר כדאי מאוד להכניסן כמה שיותר מהר למקרר בבית ולא לאחסן בחוץ – הפרשי הטמ' לאורך זמן יכולים לעודד היווצרות עובש על גבי הביצה. אין להעביר ביצים שאוחסנו במקרר לאחסון בחוץ (מפאת חוסר מקום לדוג') מאותה הסיבה. אין לשטוף ביצים ולאחסנן- השטיפה גורמת לקליפה להיות חדירה לחיידקים ולהכנסת זיהום לתוך הביצה. אין לצרוך ביצים שתוקפן פג (ע"פ "התוקף המתאים לאופן האחסון בבית). חשוב מאוד לצרוך את הביצים כשהן מבושלות היטב ולהימנע ממאכלים בהן הביצה אינה מבושלת כגון קינוחים שונים, גלידות ועוד. טיפים לבדיקת טריות הביצים בבית: כשפותחים את הביצה לכוס ככל שהחלמון אסוף ועגול הביצה טרייה יותר. אפשר להכניס את הביצה לפני צריכה מיידית לכוס מים ככל שהיא שוקעת בכוס היא טרייה יותר.

בברכה לצריכה נכונה בריאה ומזינה מידו הרחבה והפתוחה של הטוב והמיטיב לכל!  
פסח כשר ושמח!

חשוב מאוד לרכוש ביצים מחנויות מפקחות. משמעות הדבר הוא שלולי התרנגולות המטילות את הביצים הינם בפיקוח בריאותי של משרד החקלאות, שהביצים נבדקו והן מאושרות למכירה ושמובלים אותן בצורה נאותה. קנייה ממקורות לא מפקחים יכולה להיות מסוכנת ובריאות ובעיקר לאוכלוסיות רגישות כמו נשים וילדים. שרשרת הפיקוח מתחילה משלב התרנגולות שיתכן כי אינן בריאות דרך ההזקה והטיפול בביצים במשק, שיווק ביצים כגות תוקף, מזויפות או מזוהמות וכלה בהובלה בטמ' לא תקינה שתעודד קלקול. גם במקומות מפקחים עלולות להיות תקלות (בשכיחות נמוכה יותר) אך במקרה כזה יש לאן לפנות כדי למנוע פגיעה נוספת ולתחקר ע"מ לשפר. חשוב בזמן הרכישה גם בחנויות מפקחות לבדוק שהביצים מוחזקות במקום במקרר ביצים ייעודי או במקום קריר המופרד ממזונות אחרים. יש לבדוק שאין בתבנית ביצים פגומות או סדוקות מלוכלכות מידי או בעלות ריח רע, שבחותמת רשום שם המקור של הביצה ושהתוקף למכירה שעל הביצה לא עבר. על הביצה מוטבע תוקף נוסף המתייחס לאחסון במקרר, התוקף הזה מיועד לצרכן בלבד ולא לבעל העסק.

אחסון הביצים בבית חשוב שיעשה במקרר או במקום קריר עד 20 מעלות צלזיוס, כשהן

דר' ע. לשקוביץ

וטרינרית עירונית - אגף פיקוח