

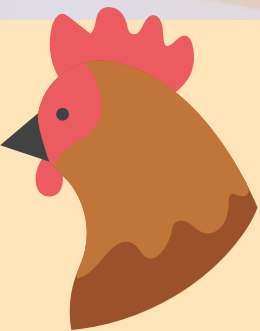


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

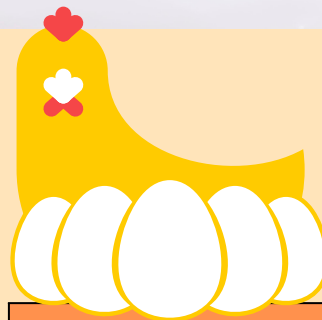
# ਕਿਹੜਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ?



ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਆਂਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਦੋਵੇਂ ਆਂਡੇ ਮਿਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਆਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਂਡੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਕੀ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ?



## ਨਸਲ ਅਤੇ ਉਮਰ ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



## ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਚਿੱਟੇ ਆਂਡੇ	ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ
ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ)	138	156
ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਗ੍ਰਾਮ)	12.7	12.8
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਗ੍ਰਾਮ)	1.5	1.3
ਚਰਬੀ(ਗ੍ਰਾਮ)	9	11.1
ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	585	585
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	48	44
ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	94.7	125.7

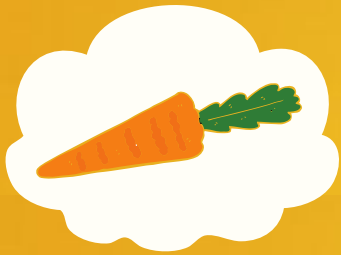
(Per 100g)

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਰੰਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦੀ ਨਸਲ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਨੂਵੰਸ਼ਕ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਰੰਗ ਮੁਰਗੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮੁਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਆਂਡੇ ਦੇਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਰੰਗ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੂਰੇ ਆਂਡੇ ਚਿੱਟੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਗ੍ਰੇਡ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਆਂਡੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਫਿਰ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ

## ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਰੰਗ। ਜੇਕਰ ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਰੋਟੀਨੋਇਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਗਾਜਰ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵਾਲੇ ਆਂਡੇ ਦੇਣਗੀਆਂ।



### ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭ

### ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ

1. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ: ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੂਟੀਨ ਅਤੇ ਜੈਕਸੈਥਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ (ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਣਾ) ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
5. HDL ("ਚੰਗਾ") ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਧਾਓ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ HDL ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ ਘਟਾਉਣਾ: ਆਂਡੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਚਰਾਗਾਹ ਵਾਲੀ ਮੁਰਗੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਓਮੈਗਾ-3 ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਚੋਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਓਮੈਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੋਣਗੇ।

1. ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਠੰਢੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ-ਆਓ-ਪਹਿਲਾਂ-ਜਾਓ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸਕ (ਆਂਡੇ ਫੈਟਨ ਵਾਲਾ), ਕਟੋਰੇ ਅਤੇ ਬੈਚਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਛੇਕ ਦੁਆਰਾ ਆਂਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜਰਦੀ ਨੂੰ ਸਫੈਦ ਭਾਗ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਂਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ (ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਾਗ) ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਰ (ਤਹਿ) ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 75 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰਦੀ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

#### References :

Centre for Food Safety  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
22/04/2022

