



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# کون سا بہتر ہے ، سفید یا بھورا انڈا؟



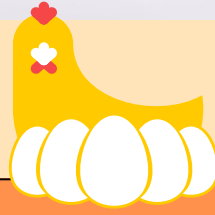
مرغی کے انڈے مختلف رنگوں میں آ سکتے ہیں ، اور سپر مارکیٹ میں براؤن اور سفید دونوں انڈے ملنا عام بات ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بھورے انڈے صحت مند یا زیادہ قدرتی ہیں ، جبکہ دوسروں کو لگتا ہے کہ سفید انڈے زیادہ صاف ہوتے ہیں یا ذائقہ میں بہتر ہوتے ہیں۔ تاہم ، بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ انڈوں کے مختلف رنگوں کی وجہ کیا ہے۔ تو کیا غذائی قدر اور افادیت بھی مختلف ہے؟



## نسل اور عمر انڈوں کے چھلکے کے رنگ کو متاثر کرتی ہے

نسل اور عمر انڈوں کے چھلکے کے رنگ کو متاثر کرتی ہے

امریکہ کے محکمہ زراعت کی تحقیق کے نتائج کے مطابق ، سفید اور بھورے انڈوں کے غذائی مواد ، یہاں تک کہ ان کے ذائقے میں بھی کوئی فرق نہیں ہے۔ انڈے کے چھلکے کا رنگ بنیادی طور پر مرغی کی نسل سے متعین ہوتا ہے۔ جینیاتی عوامل کے علاوہ ، مرغی کی عمر بھی انڈے کے چھلکے کے رنگ کو متاثر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ، مرغیاں جب وہ جوان ہوتی ہیں تو بھورے انڈے دیتی ہیں ، جیسے جیسے مرغیاں بڑی ہوتی ہیں وہ بڑے انڈے دیتی ہیں جن کا رنگ بنسبت ہلکا ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سوچ سکتے ہیں کہ بھورے انڈے سفید انڈوں کی نسبت زیادہ قدرتی اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ دراصل ، ان کا ماپ ، درجہ ، رنگ اور غذائی قدر میں بہت مماثلت ہے۔ درحقیقت بنیادی طور پر خوراک اور مرغیوں کا ماحول انڈوں کی غذائیت کو متاثر کرے گا۔

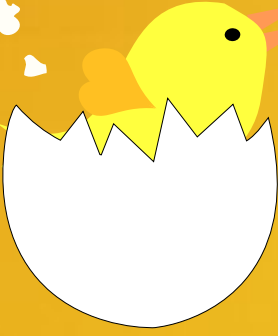


## غذائیت کی مقدار

غذائی مقدار غذائیت	سفید انڈے	بھورے انڈے۔
توانائی (کیلوری)	138	156
پروٹین (گرام)	12.7	12.8
کاربوہائیڈریٹ (گرام)	1.5	1.3
چربی (گرام)	9	11.1
کولیسٹرول (ملی گرام)	585	585
کیلشیم (ملی گرام)	48	44
سوڈیم (ملی گرام)	94.7	125.7

(Per 100g)

# پھر انڈوں کی زردی مختلف رنگوں میں کیوں ہوتی ہے؟



انڈے کی زردی کا رنگ مختلف عوامل سے متاثر ہوتا ہے ، جیسے مرغیوں کی خوراک میں روغن - اگر مرغیوں کو کیروٹینائڈز سے بھرپور غذا دی جائے ، جیسے مکئی یا گاجر ، وہ ان پودوں میں قدرتی طور پر موجود روغن کی وجہ سے گہرے سنگتری رنگ کی زردی کے ساتھ انڈے دیں گی -



## کچے انڈوں کو ذخیرہ کرنا اور سنبھالنا



## انڈے کھانے کے صحت سے متعلق فوائد

1 وزن کم کرنے میں مدد کرتا ہے: یہ ایک پروٹین سے بھرپور خوراک ہے ، انڈے کھانے کے بعد پیٹ بھرا ہوا محسوس کریں گے ، اس سے کیلوری کی مقدار کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

2. دل کے امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

3. آنکھوں کے لیے بہتر: انڈے کی زردی میں لوٹین اور زییکسینتھین دونوں بہت زیادہ پائے جاتے ہیں ، سفید موتیا اور نظر کے مرکز کے بگاڑ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

4. بے شمار اعلیٰ معیار کے پروٹین پر مشتمل ہے: مختلف بافتوں اور پٹھوں کے لیے کافی پروٹین کھانا ضروری ہے۔

5. HDL ("اچھا") کولیسٹرول بڑھائیں: جن لوگوں کی HDL کی سطح زیادہ ہوتی ہے ان میں عام طور پر دل کی بیماریوں ، فالج اور دیگر صحت کے مسائل ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے

6. لوئر ٹرانگلیسیرائڈز: انڈے کی غذائیت خوراک کے مختلف طریقوں سے متاثر ہوگی - جیسے چرنے والی مرغی کی طرف سے دیے جانے والے انڈے یا جو کہ اومیگا 3 پر مشتمل خوراک کھاتی ہیں ان میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ زیادہ ہوتے ہیں۔

1. چھلکے والے انڈوں کو ٹھنڈی ، خشک جگہ ، مثالی طور پر فریج میں ذخیرہ کیا جانا چاہیے ، اور پہلے رکھے جانے والے کو پہلے استعمال کرنے کی بنیاد پر استعمال کیا جانا چاہیے۔

2. انڈے استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ انڈے اور انڈے سے بنی مصنوعات کو استعمال سے پہلے ہر برتن اور دیگر کھانے کے رابطے والی سطحیں جیسے وسکس پیالے اور بیچ ہر بار صاف اور جراثیم کش کیے جائیں۔

3. چھلکے والے انڈوں کو دھونا غیر ضروری ہے کیونکہ اس سے چھلکے کے باہر کے بیکٹیریا چھلکے میں موجود مساموں کے ذریعے انڈے کے اندر آسانی سے داخل ہو جاتے ہیں۔

4. جب زردی کو سفیدی سے الگ کرتے ہیں تو بہتر ہے کہ انڈے کے چھلکے جس پر سالمونیلا نامی بکٹیریا کے اثرات ہو سکتے ہیں کو استعمال کرنے کی بجائے انڈے کو الگ کرنے کے لیے صاف آلہ استعمال کریں

نقصان دہ بیکٹیریا کو ختم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو اچھی طرح پکائیں جب تک کہ بنیادی درجہ حرارت 75°C تک نہ پہنچ جائے یا زردی سخت نہ ہو جائے۔

### References :

Centre for Food Safety  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
22/04/2022

