

YUMURTA

Yumurta önemli ve komple bir gıdadır. Çeşitli vitaminleri, demiri ve proteini ile herkese çok faydalıdır.

Herkes yumurta yiyebilir. Sadece miktar değişiktir.

Biyolojik değeri yüksektir ve bilhassa çocuklara ve büyüme çağındaki gençlere çok faydalıdır. 2-2,5 yumurta, 100 g etin terini tutar.

Yumurtadan tam istifade edebilmek için ustalıklı pişirmek gerekir: yumurtanın beyazı çiğ yenirse hazmı olmaz ve çıkar gider. Buna karşılık, sarısı çiğ yenirse, çok yararlı olur. Bu hale göre; yumurta ya tüm katılaşmamış rafadan olmalıdır. (akı pişmiş sarısı duru) veya sirkeli sıcak suya kırılarak, beyazı dağılmadan pişirilmelidir. Beyazı katılaşınca, sarısı tam katılaşmadan sudan kaşıkla alınmalıdır.patlatmadan bu şekilde hazırlanan yumurtaya tuz, kekik, karabiber, kuşdili vs. Baharat ekerek yenilmelidir.

Bazı kimselerde yumurta alerji yapar ve onların karaciğerlerine dokunur. Karaciğeri ve safra yolları rahatsız olanlarla, yumurtanın alerji yaptığı kimseler, yumurtayı az ve seyrek yemelidirler.

Bazı kimselerde rafadan, bazı kimselerde ise yağda yumurta zararlı olabilir. Herkes kendine dokunmayan şekli bilmelidir.

Aynı öğünde, et, balık, yumurta, beyin gibi ağır yiyecekler birlikte yenilmemelidir. Bu bakımdan sucuklu veya pastırmalı, kıymalı yumurta bilhassa hasta kimselerce yenilmemelidir. Hazımları zor olur ve dokunur.

Günde en fazla 1 yumurta yenilmelidir. Fazla yenirse zararlı olur.

Herkes az veya normal miktarda yumurtayı, kendine yararlı şekilde hazırlayıp yemelidir. Zira yumurta yeri doldurulamaz bir gıdadır ve faydalı maddelere havidir.

Sağlıklı şahıslar ve çocuklar haftada 5-6, yaşlılar 2-3'den fazla yumurta yememelidir.

Zayıflamak isteyenler, diğer yiyeceklerin yanında günde 1 yumurta yerlerse sarsılmadan zayıflayabilirler.

Yenilecek yumurta en az 3 gün beklemiş olmalıdır. Günlük yumurta iç kısmı tam olgunlaşmamıştır ve dinlenmesi lazımdır.

Tabii yemle, çiftlikte beslenen tavuk yumurtaları daha iyidir. Bayat et, balık unları, kan ile beslenen tavukların yumurtası zararlı maddeleri insana nakleder. Bilhassa damar sertliği, böbrek rahatsızlığı, karaciğer-safra yolları hasta ve kolesterolü yüksek olanlara bu yumurtalar çok dokunur.

Yumurtaların tazelik muayenesi: 1 litre suda 120 gr. Tuz eritilir ve yumurta bu suya konur. Eğer yumurta tam dibe dalarsa 2-3 günlüktür. Ortada durursa 3-5 günlük, su yüzüne yakın durursa 15,20 günlük veya bayattır.

Yumurta kırılınca sarısı dağılmazsa, o yumurta tazedir, sarısı dağılırsa bayattır.

Hindi ve ördek yumurtaları pek yenmez; bunlar pasta vb. Yerlerde kullanılır ve bunlar bazen zehirlenmelere yol açarlar.

Yumurta buzdolabında veya kireçli suya batırılarak birkaç hafta saklanabilir.

<http://www.diyetuzmani.com>