वाढते हा चुकीचा समज पसरविण्यात आला आहे. कदाचित हे सत्य असते तर जागतिक पातळीवर नावलौकीक असलेल्या एनआयएन संस्था यांनी १८० अंडी प्रतिवर्ष खावी असे सांगितले नसते. किंवा फक्त अंडी खाणाऱ्या व्यक्तीसच हृदयाचा त्रास उद्भवला असता.

अंडी हे प्रतिजैविके, संप्रेरक, इंजेक्शन देवून तयार केली जातात .

कोंबडी उत्पादनात पक्ष्याच्या वाढीसाठी तसेच रोगापासून बचाव करण्यासाठी (बचावात्मक स्वरूपात) अगदी काही प्रमाणात कोंबडयाच्या खाद्यात आवश्यक तेव्हा पशुवैद्यकाच्या सल्ल्याने प्रतिजैविके वापरली जातात अन्यथा वापरली जात नाहीत. आवश्यक तेवढ्या प्रमाणत प्रतिजैविक कोंबडी उत्पादनात वापरल्याने त्याचा कुठल्याही प्रकारचा विपरित परिणम मनुष्याच्या शरीरास अंडी खाल्ल्याने होत नाही. अंडी किंवा कोंबडी उत्पादनात कुठल्याही प्रकारचे संप्रेरक किंवा पक्ष्याच्या वाढीसाठी इंजेक्शन्स दिली जात नाहीत. अशा अफवा किंवा बातम्या या हेतूपरस्पर पसरविल्या जातात. यात कुठल्याही प्रकारचे सत्य नाही.

अंडयामधील लालसर डाग

अंडी घालताना मादी पक्ष्याच्या अंडी निर्माण नलीकेमध्ये काही कारणास्तव रक्तस्त्राव झाल्यास अंडयामध्ये रक्ताचे डाग दिसतात. असे डाग जास्त काळ अंडी साठवणूकीत राहिले असता त्याचे रूपांतर काळपट डागात होते. परंतू अशा अंडयामधील डागाचा भाग बाजूला काढून अंडी खाण्यास काहीही हरकत नाही. असे केल्यास शरीराला कुठल्याही प्रकारची इजा किंवा त्रास होत नाही.

डबल बलक (योल्क) अंडी

नैसर्गिकरित्या कोंबडी सर्व साधारणपणे एकाच बलकाची अंडी तयार करते. परंतु काही वेळा दोन बलक अंडी निर्माण नलीकेमध्ये अनावधानाने येतात आणि डबल बलक असलेली अंडी तयार होतात. हि प्रक्रिया कोंबडीची ओव्हरी अधिक प्रमाणात प्रेरित झाल्यामुळे अशा प्रकारची अंडी जास्त प्रमाणात आढळून येतात. काही पक्षामध्ये हा गुणधर्म अनुवंशिक असू शकतो. अशी अंडी मानवाच्या आहारात चांगलेच महत्व ठेवतात. अशी अंडी खाण्यासाठी उत्तम असल्याने अशा अंड्यांची मागणी जास्त प्रमाणात असते.

अंडी खाल्ल्यामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होते.

अनेकांच्या मनात गैरसमज आहे की, अंडी खाल्ल्यावर शरिरातील उष्णता वाढते. सर्वसाधारण अंडयात फक्त ८५ किलो कॅलरी उष्णता असते. याउलट १०० ग्रॅम भातात किंवा गव्हामध्ये ३०० किलो कॅलरी उष्णता असते. प्रत्येक माणसाला प्रति दिवस दैनंदिन कामे करण्यासाठी २२०० किलो कॅलरी उर्जा लागते. तसेच अंडी अपचनकारी आहे किंवा उष्णता निर्माण करणारी आहे अशी चुकीची माहिती सांगून दिशाभूल केली जाते.

अंडी खा तदुरूस्त रहा !



संकलन

डॉ.एम. जी. निकम

डॉ. के. के. खोसे

पशुवैद्यक व पशुविज्ञान महाविद्यालय, परभणी

मपमविवि/वि.शि.सं./प्रकाशने/१०/२०२५

कोंबडीची अंडी शंका व निरसण



प्रकाशक

विस्तार शिक्षण संचालनालय

महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ

फुटाळा तलाव मार्ग, नागपूर – ४४०००१

टोल फ्री क्रमांक – १८००-२३३-३२६८

संकेतस्थळ – www.mafsu.ac.in

प्रस्तावना

कोंबड्यापासून मिळणाऱ्या अंडयांना मानवाच्या आहारात अनन्य साधरण महत्व आहे. कोंबडयापासून मिळणारी अंडी ही पौष्टीक व सकस आहार म्हणून प्रचलित आहे. रोजच्या धावपळीच्या जीवनात अनेक भेसळ युक्त खाद्यपदार्थ आपणास कळत नकळत खावे लागतात. आजच्या युगात अंडी हा एकमेव भेसळ न करता येवू शकणारा नैसर्गिक संतुलीत आहार आपल्यासाठी उपलब्ध आहे. शास्त्रोक्त पध्दतीने अंडयातील पोषक तत्वाचा अभ्यास करता प्रथिनाचे प्रमाण १४ टक्के असल्यामुळे अंडी संपूर्ण आहार म्हणून मानली जातात. माणसाच्या आहारात प्रति डोई १८० अंडी चा समावेश करण्याचा सल्ला असताना आपण साधारण ४५ अंडी प्रती डोई प्रतीवर्षी खातो. आजची तरूण पिढी अंडी पोष्टीकतेबद्यल जागरूक आहे. असे असताना देखील त्यांच्या मनात काही शंका निर्माण होतांना दिसतात.

अंडी ही शाकाहारी की मांसाहारी ?

अंडी घालणे हा कोंबडीचा नैसर्गिक गुणधर्म आहे. अंडी तयार करण्यासाठी मादी पक्ष्याला कुठल्याही नर पक्ष्याची किंवा नरापासून मिळणाऱ्या विर्याची गरज नसते. मादी कोंबडीच्या पोटात अगदी जन्मतः छोटे-छोटे अंड्याचे हजारो बलक असतात आणि मादी २० ते २२ आठवडयाची झाल्यावर अंडी घालण्यास सुरूवात करतात. या दरम्यान जर नर पक्षाचे मादी पक्ष्यासोबत मिलन झाले तर शक्यता असते की, त्या अंडयामध्ये जीव निर्माण होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. परंतु हि अंडी फलीत आहेत का नाही हे तपासण्यासाठी ती अंडी कोंबडी बसवून उबविणे किंवा मशीन मध्ये ठेवणे गरजेचे आहे. त्या शिवाय अंडी फलीत आहेत का नाही हे सांगता येत नाही. व्यावसायीक दृष्टया पाळल्या जाणाऱ्या कोंबडया साधारणतः ३२० अंडी प्रती वर्ष घालतात जी अंडी आपण सर्वांसाठी 'टेबल एग' म्हणन बाजारात खाण्यासाठी उपलब्ध होतात. अशा प्रकारची अंडी घालण्याकरीता कुठल्याही नराची गरज लागत नाही. अशी बाजारात उपलब्ध असलेली अंडी शुध्द शाकाहारी किंवा त्यात कुठलाही जीव नसलेली असतात.

अंडी उकडल्यावर बलक काळपट रंगाचे का होतात ?

आपण अंडी ही उकडून आहारात वापर करतो. अंडी उकडतांना अंडयातील विशेषत: बलकातील आयर्न, मिनरल व अंडयातील विशिष्ट गॅस यांची प्रक्रिया होते आणि बलकाचा रंग काळपट पडतो. परंतू त्यामुळे अंडयातील पौष्टीकपणात कूठलाही बदल घडून येत नाही. अनेकदा अंडी जास्त वेळ उकडल्यावर त्यातील पिवळा बलक काळपट होवू शकतो. उदा. सफरचंद कापून उघडयावर ठेवल्यास वातावरणातील ऑक्सीजनशी प्रक्रिया होवून त्याचा रंग काळपट पडतो. तसेच यामुळे अंडयातील पोषक तत्व कमी होत नाहीत.

अंडी उकडल्यावर कवच अलगद का निघत नाही ?

अंडी ही निसर्गाची देण असल्यामूळे अंडयाच्या आतल्या बाजूने एक पातळ जाडीचे आच्छादन असते. कोंबडीने अंडी घातल्यानंतर जसा कालावधी वाढत जातो तशी आच्छादन व मुख्य कवच यात पोकळी निर्माण होते आणि अंडयाचे मुख्य कवच अलगद निघते. बऱ्याचदा अंडी ताजी (आजच्या आज घेतलेली) असली की मुख्य कवच आणि आच्छादन यात पोकळी निर्माण होत नाही आणि परिणामी अंडयावरील मुख्य कवच काढण्यास त्रास होतो व अंडयातील पांढरा भाग कवचाबरोबर निघून येतो. अंडी बरोबर उकडली नसतील तर अंडी कवच अलगद निघत नाही या करिता अंडी उकडताना चिमुटभर मीठ टाकावे जेणे करून अंडी उकडल्यावर कवच अलगद काढण्यास मदत होते.

गावरान कोंबडीची अंडी जास्त पौष्टीक असतात.

निसर्गाने कोंबडी किंवा अंडी तयार करताना हा भेदभाव केलेला नाही. गावरान कोंबडीच्या अंडयातील जीवाच्या वाढीसाठी लागणारे आवश्यक पोषक मुलद्रव्य संकरित कोंबडीच्या अंडयातील जीवाला सुध्दा लागतात. या उलट संकरित जातीच्या कोंबडयांना चांगल्या प्रतिचे खाद्य मिळाल्यामुळे पौष्टीक अंडी निर्माण होतात. अंडयाच्या कवचावरील रंग तपकिरी किंवा पांढरा हा पक्ष्याच्या जातीवर अवलंबुन असतो. बाजारात मिळणारी अंडी ही अंडी उत्पादनात सर्वश्रेष्ठ ठरलेल्या व्हाईट लेग हॉर्न जातीच्या कोंबडीपासून मिळालेली असतात. हया कोंबड्या वर्षाकाठी साधारण ३२० अंडी घालतात. व्यावसायिक अंडी देणाऱ्या व्हाईट लेगहॉर्न या जातीच्या कोंबड्या वर्षाकाठी ३१०-३२० अंडी घालतात व ही अंडी पांढऱ्या रंगाची असतात. देशी किंवा फक्त गावरान कोंबड्या वर्षाकाठी फक्त ५० ते ६० अंडी घालतात व ती अंडी तपकिरी रंगाची असतात. व्यावसायिक अंडी पेक्षा गावरान अंडी कमी प्रमाणात उपलब्ध असतात म्हणुन गावरान अंड्याला जास्त मागणी असते. अंडयाच्या कवचाचा रंग कोंबडीच्या जातीवर निर्भर असतो. गावरान कोंबडीची अंडी याची चव काही प्रमाणात वेगळी असु शकते. पण शास्त्रीय दृष्ट्या गावरान कोंबडीच्या अंडयामध्ये व व्यावसायीक कोंबडीच्या अंडयामधील पोषक मुलद्रव्यात कुठलाही फरक नाही हे वास्तविक सत्य आहे.

अंडी खाल्ल्यावर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते .

आपल्या देशातील मृत्यूदर प्रमाणात हृदयविकाराचा बराचसा हातभार आहे आणि हृदयविकारासाठी शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण काही अंशी कारणीभुत आहे. शास्त्रोक्त पध्दतीने पाहता दैनंदिन प्रक्रियेत १८०० ते २००० मि.ग्रॅ. प्रति दिवस प्रति मनूष्य कोलेस्ट्रॉल उपयोगात आणले जाते आणि अंडयामध्ये साधारण २०० मि.ग्रॅ. कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण असते. ही तफावत पाहता अंडयामुळे शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते ही संकल्पना चुकीची आहे. हदयविकारासाठी फक्त अंडयातील कोलेस्ट्रॉल हे कारण नमुद करणे चुकीचे आहे. त्याला इतर अनेक कारणे कारणीभूत ठरू शकतात. उदा. स्थुलता, अनुवंशिकता, स्वास्थ, इतर खाण्याच्या सवयी, व्यसन ईत्यादी. यामुळे अंडी खाल्ल्यावरच कोलेस्ट्रॉल