

**अ** अण्डा शाकाहारी है या माँसाहारी यह बहस सदियों पुरानी है और इसका कोई सही उत्तर नहीं है। कुछ लोग कहते हैं कि यदि अण्डे की Fertilization हो जाती तो वह चूज़ा या आगे जाकर जीव बनता। अतः यह माँसाहारी है। दूसरी ओर लोगों का कहना है कि जब तक अण्डा नहीं होता वह शाकाहारी ही रहता है। अण्डा कई कारणों से अखबारों की सुर्खियों में बना ही रहता है। कुछ साल पहले तक यह मान्यता थी कि अण्डा खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है अतः हृदय की बीमारी से बचना हो तो इसे छुए भी न। दूसरी ओर कुछ माह पहले बर्ड फ्लू के नाम से लोग इतना डर गए थे कि अण्डों को हाथ लगाने से डर रहे थे। दरअसल यह डर अभी तक लोगों के मन में है तो आज इन्हीं सब मुद्दों पर हम चर्चा करेंगे।

माँसाहारी या प्राणिजन्म भोज्य पदार्थों में अण्डा एक महत्वपूर्ण पदार्थ है। बाहर के देशों में अण्डे का उपयोग भारत से कहीं अधिक होता है। इसके कई कारण हैं – एक तो अण्डा माँसाहारी माना जाता है और हमारा देश अभी भी अधिकतर शाकाहारी है। दूसरी ओर इसे महँगा भी माना जाता है हालांकि यह सही नहीं है। एक और बहुत ही गलत धारणा अण्डे के साथ जुड़ी है कि यह गर्म है या इसकी तासीर गरम होती है और इसे गर्मी में उपयोग नहीं करना चाहिए। अब भारत में तो लगभग साल में आठ से नौ महीने गर्मी ही रहती है तो लोग तब भी इसका उपयोग करना नहीं चाहते।

**अण्डे की रचना :** रचना की दृष्टि से अण्डा तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

बाहरी आवरण जो कि egg shell के नाम से जाना जाता है। यह अधिकतर चूने के फॉस्फेट या कार्बोनेट का बना होता है। इस बाहरी आवरण का रंग सफेद, भूरा या बादामी हो सकता है। अधिकतर लोग यह मानते हैं कि भूरा या बादामी रंग का अर्थ है अधिक ताकतवर अण्डा। सत्य तो यह है कि अण्डे का बाहरी आवरण मुर्गी की जाति पर निर्भर करता है और इसका अण्डे की पौष्टिकता के साथ कोई

# अण्डे का फण्डा



संबंध नहीं है। इसके शैल में छेद होते हैं जो आपको दिखाई नहीं देते परंतु इन छेदों के द्वारा ही अण्डे और बाहरी वातावरण में हवा विभिन्न गैसों का आदान-प्रदान होता है। इसी कारण अण्डे की संरक्षण क्षमता कम हो जाती है। अण्डे के सम्पूर्ण भाग का 11 प्रतिशत हिस्सा यह बाहरी आवरण ही होता है और इस आवरण पर भी एक झिल्ली पाई जाती है जो बहुत ही महीन होती है। दरअसल यह झिल्ली अण्डे का संरक्षण करने में सहायक होती है। परंतु अण्डा धोने में यह झिल्ली नष्ट हो जाती है इसलिए हो सके तो उपयोग के पहले ही अण्डे को धोना चाहिए।

## श्वेत भाग या एलब्युमिन

अण्डे का दूसरा भाग बाहरी आवरण के ठीक अन्दर है जिसे एलब्युमिन या श्वेत भाग कहते हैं। हालांकि देखने में यह सफेद हिस्सा एक-सा दिखता है परंतु इसकी कई परतें होती हैं। कहीं-कहीं सफेद भाग अधिक गाढ़ा होता है और कहीं-कहीं कम गाढ़ा। यह जो टेढ़े-मेढ़े सफेद धागे होते हैं उन्हें चालेजा कहा जाता है। गर्म करने पर यह सफेद भाग या एलब्युमीन गाढ़ा व सफेद हो जाएगा और उसकी पारदर्शिता समाप्त हो जाती है।

दरअसल स्वस्थ व ताज़े अण्डे की पहचान एलब्युमिन से ही होती है। अण्डा जितना स्वस्थ और ताज़ा होता है उसका एलब्युमिन उतना ही पारदर्शक होता है और फैलता नहीं है। अण्डा तोड़ने पर भी उसका श्वेत भाग फैलेगा परंतु पानी की तरह नहीं – सिमरा



सा रहेगा। जैसे-जैसे अण्डा बासी होता जाएगा और पानी की मात्रा बढ़ती जाएगी वैसे-वैसे इस सफेद भाग का फैलाव बढ़ता जाएगा। एलब्युमिन अण्डे का 57 प्र. भाग होता है।

## अण्डे का पीला भाग या अण्डे का योक

अण्डे का सफेद भाग और पीले भाग के बीच एक पतली से झिल्ली रहती है इसे विटेलिन कहते हैं। अण्डे की पीलक का रंग इस बात पर निर्भर करता है कि पक्षी को कितनी मात्रा में पीली वस्तुएँ खिलाई गईं। यह पीलक सफेद भाग से अधिक गाढ़ी होती है और सम्पूर्ण भाग का 32 प्र. हिस्सा होती है।

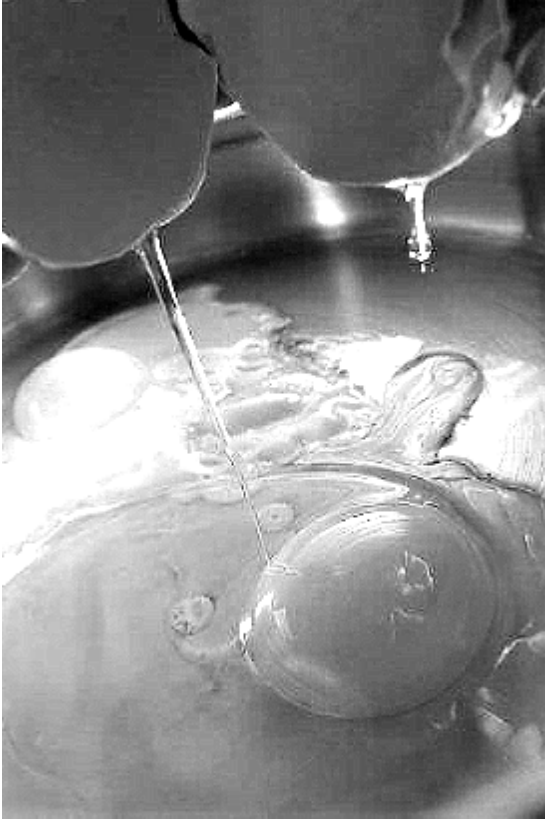
तो फिर अण्डे के किस भाग से कितनी पौष्टिकता मिलती है?

## पौष्टिक गुणवत्ता

विटामिन सी को छोड़कर लगभग सभी पौष्टिक तत्व अण्डे से मिलते हैं।

## प्रोटीन

अण्डे के प्रोटीन की गुणवत्ता बहुत ही उच्च कोटि की है। एक अण्डे से लगभग 12-14 प्र. प्रोटीन मिलता है। एक अण्डा लगभग पचास ग्राम का होता है अतः एक अण्डे से लगभग 6.6 ग्राम उत्तम कोटि का प्रोटीन मिलता है। दरअसल अण्डे के प्रोटीन में सभी आवश्यक अमीनो अम्ल संतुलित मात्रा में पाए जाते हैं अतः शरीर इनका उपयोग भलि-भाँति कर



पाता है। दूसरी ओर यदि अण्डे का उपयोग अनाज जैसे रोटी, चावल आदि के साथ किया जाये तो अनाज के अपूर्ण प्रोटीन को भी पूरा करने का काम करता है। अण्डे के सफेद भाग और पीले भाग दोनों में ही प्रोटीन पाया जाता है।

**वसा :** अण्डे में 13 प्र. प्रतिशत वसा होती है। अण्डे के विरुद्ध यह बात थी कि यह कोलेस्ट्रॉल से भरपूर है परंतु सच तो यह है कि एक अण्डे से हमें लगभग 250 मि.ग्रा. केलेस्ट्रॉल प्राप्त होता है, जबकि एक दिन में एक व्यक्ति 300 मि.ग्रा. तक कोलेस्ट्रॉल ले सकता है। अण्डे की वसा ट्राइग्लिसराइड का एक रूप होती है। हफ्ते में 3-4 बार अण्डे का उपयोग सुरक्षा से किया जा सकता है। हाँ यदि आप बहुत अधिक मात्रा में माँसाहारी भोज्य पदार्थों का उपयोग अधिक हो रहा है, तो बेहतर

यही होगा कि जिस दिन अण्डे का उपयोग कर रहे हैं उस दिन दूसरे माँसाहारी भोज्य पदार्थों का उपयोग न करें।

**विटामिन :** प्रोटीन एवं वसा के साथ ही अण्डे में अच्छी मात्रा में विटामिन ए, डी एवं ई साथ ही साथ विटामिन बी भी इसमें कुछ हद तक पाया जाता है। विटामिन ए की प्राप्ति का मुख्य माँसाहारी स्रोत अण्डा ही होता है और यह इसके पीले भाग में अधिक पाया जाता है। थायमीन अर्थात् विटामिन बी1 एवं राइबोफ्लेवीन भी अण्डे में पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। क्या आप जानते हैं कि यदि मुर्गी को कॉडलिवर आयल पिलाएँ या अधिक देर धूप में रखें तो अण्डे की विटामिन डी की मात्रा और अधिक बढ़ जाती है।

अण्डे में लोह लवण भी अच्छी मात्रा में होता है, परंतु कैल्शियम नहीं होता। इसमें जिंक, फास्फोरस और सूक्ष्म खनिज भी पाए जाते हैं।

**अण्डे का उपयोग :** वास्तव में एक साधारण व्यक्ति के लिए एक अण्डा लगभग रोज़ ही खा लेना कोई बुरी बात नहीं। यदि आप खर्च की दृष्टि से देखें तो एक अण्डा यदि दो रुपए का भी आता है तो देखिए इन दो रुपयों में आपको कितना कुछ मिलता है।

### एक अण्डे से मिलने वाले तत्व : (अण्डे का वज़न 50 ग्राम)

ऊर्जा	86 कैलोरी
कैरोटीन	220 माइक्रो ग्राम
प्रोटीन	6.6 ग्राम
राइबोफ्लेवीन	0.20 मि.ग्रा.
वसा	6.6 ग्राम
फोलिक एसिड	35.3 माइक्रो ग्राम
फासफोरस	110.0 मि.ग्रा.
लोह लवण	1.0 मि.ग्रा.



और किसी भी वस्तु में आपको दो रूप में इतने अधिक पोषक तत्व नहीं मिल सकते। यदि आपके खून में कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा अधिक है तो आप हफ्ते में दो या तीन बार अण्डा ले सकते हैं। जहाँ तक अण्डे की सफेदी की बात है आप प्रतिदिन अण्डे की सफेदी तो आराम से ले सकते हैं। अण्डे में कोलेस्ट्रॉल केवल पीले भाग में ही पाया जाता है।

### अण्डे से जुड़ी भ्रांतियाँ

दो मुख्य भ्रांतियाँ हैं जो अण्डे से जुड़ी हैं—

1) अण्ड गर्म होता है : दरअसल कोई भी भोज्य पदार्थ गरम या ठण्डा नहीं होता। अण्डा खाने के बाद पचता है एवं अपने विभिन्न हिस्सों में टूट कर अवशोषित हो कर शरीर के कार्यों में इस्तेमाल हो जाता है। इसमें गरम होने का कहीं सवाल नहीं उठता। क्या अण्डा खाने के बाद हमारा ताप अधिक बढ़ जाता है? पेट में जलन होने लगती है? जब ऐसा कुछ नहीं होता तो फिर यह गलतफहमी क्यों?

2) कच्चा अण्डा अधिक ताकतवर है : यह मान्यता भी बहुत प्रचलित है। दरअसल अण्डे का प्रोटीन तरल अवस्था में शरीर उपयोग नहीं कर पाता। खासकर अण्डे का एल्ब्यूमिन। इसे सही प्रकार से अवशोषित करने के लिए इसे पकाना और ठोस बनाना आवश्यक होता है। तरल अवस्था में तो यह

अपचनशील होता है एवं शरीर से बिना उपयोग हुए निकल जाता है।

3) अण्डा बर्ड फ्लू के कारण नहीं खाना चाहिए। पिछले दिनों बर्डफ्लू के कारण लोगों ने अण्डा खाना छोड़ दिया था। दरअसल बर्डफ्लू वायरस 65 डिग्री सेल्सियस पर नष्ट हो जाता है और अण्डा पकाने पर 70 डिग्री सेल्सियस पर ठोस होना शुरू होता है। अतः यदि आप अण्डे को ठीक प्रकार से पका कर उपयोग करते हैं तो बर्ड फ्लू के कीटाणु नष्ट हो गए होते हैं। ध्यान केवल यह दें कि अण्डा ठोस हो गया है।

### अण्डे की ताज़गी

आखिर कैसे पता चले कि अण्डा ताज़ा है भी या नहीं? अण्डा फोड़ कर तो देख नहीं सकते। अण्डा जैसे-जैसे पुराना होता है उसमें पानी की मात्रा कम हो जाती है, गैस की मात्रा अधिक हो जाती है। अतः यदि आप ताज़े अण्डे को पानी में डालेंगे तो वह बैठ जाएगा परंतु यदि अण्डा बासा है तो वह अधिक गैस के कारण तैरेगा। घरेलू उपाय में यह सबसे विश्वस्नीय तरीका है।

हाँ व्यापारिक दृष्टि (Commercial Level) पर अण्डे की ताज़गी परखने के और भी बहुत तरीके हैं जैसे केण्डलिंग जिसमें अण्डे को तेज़ रोशनी के सामने रखा जाता है। ऐसा करने से अण्डे में कोई भी क्रेक या दरार, हवा की मात्रा, अण्डे की पीलक एवं सफेदी की मात्रा आदि पता लग जाती है।

इसी प्रकार हास इंडेक्स, व्हाइट इंडेक्स, यलो इंडेक्स आदि अलग-अलग तरीके हैं अण्डे की ताज़गी पता करने के।

तो अब आप समझ गये होंगे कि अण्डा काफी अच्छा आहार है। यदि आप इसका उपयोग करना चाहते हैं तो अपनी डायबिटिक डाइट में हफ्ते में 3-4 बार इसका उपयोग कर सकते हैं। ●●●