

# هل تعلم؟ ما من فرق بين البيض ذو القشرة البيضاء والبيض ذو القشرة البنية لجهة المحتوى من المغذيات



يظنّ الكثير من الناس أنّ البيض البنيّ القشرة صحّي أكثر من البيض ذو القشرة البيضاء. لكن ذلك غير صحيح.

فلون البيض البنيّ القشرة الغنيّ لا يعني أنّه أفضل من البيض ذو القشرة البيضاء لجهة جودته أو محتواه من المغذيات.

## اليكم الحقيقة في ما يتعلّق بلون البيض

- ما من اختلاف في القيمة الغذائية بين البيض ذو القشرة البيضاء والبيض بنيّ القشرة. ذلك أنّه بغضّ النظر عن اللون، كلّ بيضة كبيرة تحتوي على ٦ جرامات من البروتين مقابل ٧٠ سعرة حراريّة فحسب.
- تكون قشرة البيض كلّها بيضاء في البدء. لكنّ البيض بنيّ القشرة يحصل على صبغة إضافية في نهاية عمليّة تكوين القشرة.
- ويختلف لون البيض وفقاً لسلالة الدجاجة التي تضعه.
- والسلالات التي تضع البيض بنيّ القشرة تتطلّب كمّيّة علف أكبر لوضع البيض، لذلك قد يكون سعر البيض الذي تضعه أعلى.



× بيضة كبيرة واحدة



للاطلاع على آخر المعلومات التغذويّة الخاصّة بالبيض  
قوموا بزيارة [eggnutritioncenter.org](http://eggnutritioncenter.org)



American Egg Board  
AEB.org