



# प्रथिनांची गरज भागविणारे अंडे



आपल्या शरीराच्या वाढीला प्रथिनांची गरज अधिक असते. अंड्याच्या पांढऱ्या बलकामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण अधिक असते. अंड्यातील अन्नघटक पचायला सोपे असतात. त्यांचा शरीरात वापर चांगला होतो. रोजच्या आहारात एक अंडे असल्यास बहुतेक प्रथिनांची गरज भागते.

मानवास जगण्यासाठी शक्ती येण्यासाठी, काढण्यासाठी अन्नाची गरज असते. अन्नामधून शरीरास आवश्यक असणारी पोषक तत्त्वे मिळणे आवश्यक असते. सर्वसाधारणपणे दैनंदिन आहारात निरनिराळ्या अन्नपदार्थांद्वारे पोषक तत्त्वे मिळत असतात. मानवी आहारामध्ये मांसाहारी व शाकाहारी प्रकार आढळून येतात. मांसाहार करणाऱ्या व्यक्तींना मांस, मासे आणि अंडी यांपासून विशिष्ट प्रकारची पोषक तत्त्वे भरपूर प्रमाणात मिळतात. शाकाहारी व्यक्तींना दूध, तूप, पालेभाज्या, फळे इ. पदार्थांवर अवलंबून राहावे लागते.

आजकाल ‘अफल’ अंड्याचेसुद्धा उत्पादन होत आहे. प्रत्यक्षात कळपामध्ये नर कोंबडा नसल्यामुळे या अंड्यातून जीव वाढत नसतो. त्यामुळे हे अंडे ‘अफल’ समजले जाते. त्याचप्रमाणे कोवडीचा नैसर्गिक धर्मच असा आहे, की ती नियमितपणे खाद्य खाल्ल्यानंतर नराविनासुद्धा अंडे घालते. ज्याप्रमाणे गाई-म्हशीस आपण खाद्य घालून दुधाचे उत्पादन घेतो. त्यापद्धतीने कोंबडीचे अंडे आहे. अन्नाचे महत्त्व ओलखल्यास अंड्याइतका सकस आहार कोणताच नाही. अफल अंड्याची निर्मिती ही कुकुटपालन व्यवसाय मोठ्या प्रमाणात सुरु झाल्यानंतर सुरु झाली.

अंड्यामध्ये समतोल आहारास आवश्यक असणारे सर्व अन्नघटक म्हणजे पाणी, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, क्षार, जीवनसत्त्वे इ. चांगल्या प्रमाणात असतात. म्हणूनच आपले ते पूर्णान्न आहे. म्हणूनच दुधाप्रमाणेच अंड्याचा आपल्या आहारात समावेश केला पाहिजे. आपल्या सध्याचा आहार पोटभरू व धान्यावर जास्त भर देणारा आहे, त्यामध्ये बदल करून त्यात दूध, अंडी, मांस यांचा समावेश करणे अत्यंत जरूरीचे आहे. तांदूळ, दूध यांच्या तुलनेत अंड्यातील सर्व अन्नघटकांचे प्रमाण सरस ठरते. त्यांचा दर्जाही चांगला असतो.

अंड्यातील अन्नघटक पचायला सोपे व त्याचा शरीरात वापर चांगला होतो. रोजच्या आहारात एक अंडे असल्यास बहुतेक गरज भागते. अंडे हे सर्व वयाचे व्यक्तींना विशेषत: मुले, गर्भवती स्त्रिया यांना उपयुक्त आहे. दुधापेक्षा किंवा धान्यापेक्षा अंड्यापासून मिळणारे अन्नांश किंतीतरी पटीने अधिक असतात.

आपल्या लोकांमध्ये एक अशी सर्वसाधारण समजूत आहे, की उन्हाळ्यातील अंडी हिवाळ्यातील अंड्याइतकी पौष्टिक

प्रकाशन

महाराष्ट्र पशु व मत्त्य विज्ञान विद्यापीठ, नागपूर, संशोधन अनुदान अंतर्गत

नसतात. पण ही समजूत चुकीची आहे. कोंबड्यांनी सबंध वर्षात कोणत्याही हंगामात घातलेली अंडी सारख्याच दर्जाची असतात. वस्तुस्थिती अशी आहे, की उन्हाळ्याच्या दिवसांत अंडी लवकर खराब होतात. हिवाळ्यात कमी उष्णतामान असल्यामुळे ती अधिक काळ टिकतात.

### प्रथिनांचा पुरवठा:

अंड्यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण तांदूळ, दूध यापेक्षा अधिक आहे. अंड्याच्या पांढऱ्या बलकामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण अधिक असते. शरीराच्या वाढीला प्रथिनांची गरज अधिक असते. शरीराची झालेली झीज भरून काढणे, मांसल भाग तयार करणे आणि शक्ती देणे ही प्रथिनांची प्रमुख कामे आहेत. वनस्पतिजन्य प्रथिनांपेक्षा प्राणीजन्य प्रथिनांचे मूल्य अधिक असते. आपल्या शरीरास मिळणारी ऊर्जा ही दुधापेक्षा अंड्यामधून अधिक मिळते. दूध किंवा अन्नधान्यापेक्षा अंड्यामुळे शरीराची झीज अधिक भरून काढली जाते. अधिक शक्ती मिळते. याशिवाय जीवनसत्त्वे, क्षार या शरीरास आवश्यक असणाऱ्या द्रव्यांचा पुरवठा अंड्यातून होतो.

### अंड्याचे पोषणविषयक मूल्य

अन्नयटक (टक्के)	अंडी
प्रथिने (प्रोटीन्स)	२२.४
पिष्ठमय पदार्थ	०.९
स्निग्ध पदार्थ (फॅट)	२२.५
पाणी	७४.०
क्षार	२.०
तंतुमय पदार्थ	--
मिळणारी ऊर्जा (कॅलरीमध्ये २०० ग्रॅ. अन्नामधून)	१६३
जीवनसत्त्व 'अ' (I.U.)	२३००
जीवनसत्त्व 'ड'	५०
जीवनसत्त्व 'ब'	०.२६
जीवनसत्त्व 'ब२'	०.३
पॅटोथेनिक अॅसिड (Mg)	२.५



www.mafsu.in

### \* मार्गदर्शक \*

कर्नल ग्रा. (डॉ.) ए. एम. पातुरकर  
मा. कुलगुरु, मपमविवि, नागपुर

www.knpcvs.in

डॉ. एस. व्ही. उपाध्ये  
अधिष्ठाता, पशुविज्ञान विद्याशाखा,  
मपमविवि, नागपुर

डॉ. एन. व्ही. कुरकुरे  
संचालक संशोधन,  
मपमविवि, नागपुर

डॉ. ए. यु. भिकाने  
संचालक विस्तार शिक्षण,  
मपमविवि, नागपुर

डॉ. व्ही. डी. आहेर  
सहयोगी अधिष्ठाता  
क्रांनापापवैम, शिरवळ, जि. सातारा

### \* लेखक \*

डॉ. व्ही. डी. लोणकर      डॉ. ए. एस. कदम  
कुकुटपालनशास्त्र विभाग  
क्रांतीसिंह नाना पाटील पशुवैद्यकीय महाविद्यालय, शिरवळ

डॉ. स्मिता आर. कोल्हे  
संशोधन प्रकल्प प्रमुख, पशुवैद्यकीय व पशुसंवर्धन विस्तार शिक्षण विभाग  
क्रांनापापवैम, शिरवळ, जि. सातारा