

اليوم الوطني
للبيض
الدورة الأولى



من تنظيم :

الجمعية الوطنية لنتجي بيض الاستهلاك

ملف الصحافة

فندق شراتون الدارالبضاء
الخميس 15 يناير 2009

الأنشطة المرتقبة في إطار اليوم الوطني الأول للبيض

الخميس 15 يناير 2009

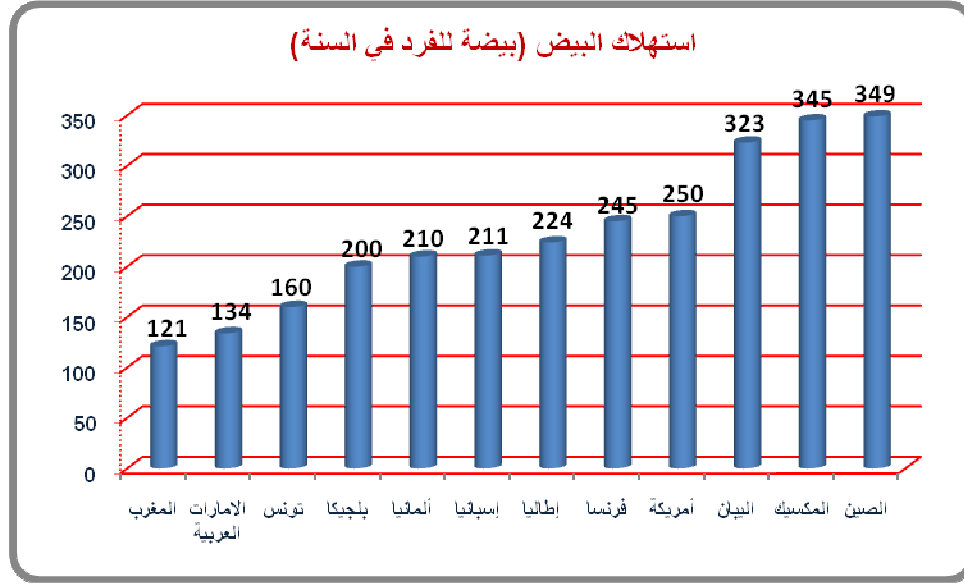
- ندوة صحفية.
- 25 رواق لتذوق البيض على مستوى أهم المتاجر الكبرى و المتوسطة في أهم مدن المملكة.
- منشورات حول فوائد البيض, و نصائح عملية حول كيفية مناولة البيض و تخزينه.
- كتيب طبخ وصفات باستخدام البيض.
- وصلات إذاعية للترويج لاستهلاك البيض (Médi 1 et Maroc FM)
- برنامج "الملف الصحي" على القناة لثانية.
- برنامج "استهلك بلا متهلك" على الأولى.
- رسائل إلكترونية للأطباء.
- مواد ترويجية (قبعات و أقمصة,...)
- الخيرييات : توزيع 200.000 بيضة لفائدة 113 خيرية في أهم مدن المملكة لفائدة حوالي 17.320 نزيل.

قطاع إنتاج بيض الاستهلاك في المغرب

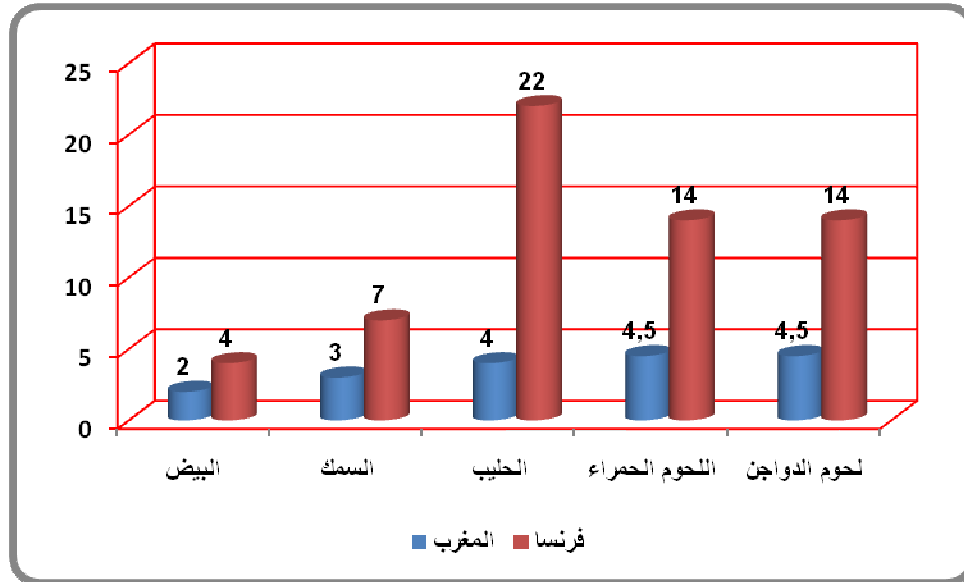
- بيض الاستهلاك أو بيض المائدة هو منتج الدجاج المسمى الدجاج البياض.
- يربي الدجاج البياض داخل ضيعات تستجيب لجميع الشروط المنصوص عليها في القانون 49-99 المتعلق "بالحماية الصحية لضيعات الدواجن ومراقبة إنتاج وتسويق منتوجات الدواجن".
- قبل مزاولة نشاطها، تخضع ضيعات تربية الدجاج البياض للترخيص من طرف المصالح البيطرية التابعة لوزارة الفلاحة وتكون هذه الضيعات تحت إشراف طبيب بيطري خاص منتدب في إطار عقدة التأطير الصحي.
- تتوفر ضيعات تربية الدجاج البياض على سجل التتبع الصحي الذي يوقع من طرف الطبيب البيطري المؤطر بصفة منتظمة, يسمح هذا السجل بمعاينة الحالة الصحية للدجاج البياض في أي وقت وكذلك يمكننا من تعقب مختلف مراحل الإنتاج
- يستهلك الدجاج البياض علف مركب متوازن مكون أساسا من منتوجات طبيعية أهمها الحبوب (الذرة, الشعير...) وكسب النباتات الزيتية (كسب الصوجا وكسب عباد الشمس...) وكميات كافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتفادي أي نقص في التغذية.
- تدوم فترة تربية الدجاج البياض حوالي 72 أسبوع.
- وصل إنتاج المغرب من البيض 3.8 مليار، أي بمعدل نمو سنوي يقارب 6 بالمائة خلال الثلاثة عقود الأخيرة. ويغطي الإنتاج الوطني الاكتفاء الذاتي من بيض الاستهلاك.
- بلغت إحصائيات قطاع إنتاج بيض الاستهلاك :
 - ✓ 4 محاضن تنتج حوالي 14 مليون كتكوت سنويا,
 - ✓ 240 ضيعة مرخصة لإنتاج بيض الاستهلاك,
 - ✓ 5 مراكز مرخصة لتلفيف البيض.
- بلغ مجموع الاستثمارات في قطاع إنتاج بيض الاستهلاك 2 مليار درهم وحقق رقم معاملات يقدر ب 4,5 مليار درهم.
- يوفر قطاع إنتاج بيض الاستهلاك, بصفة دائمة, 12.000 منصب شغل مباشر و 30.000 منصب شغل غير مباشر من خلال شبكة التسويق والتوزيع.

استهلاك البيض في المغرب و في الخارج

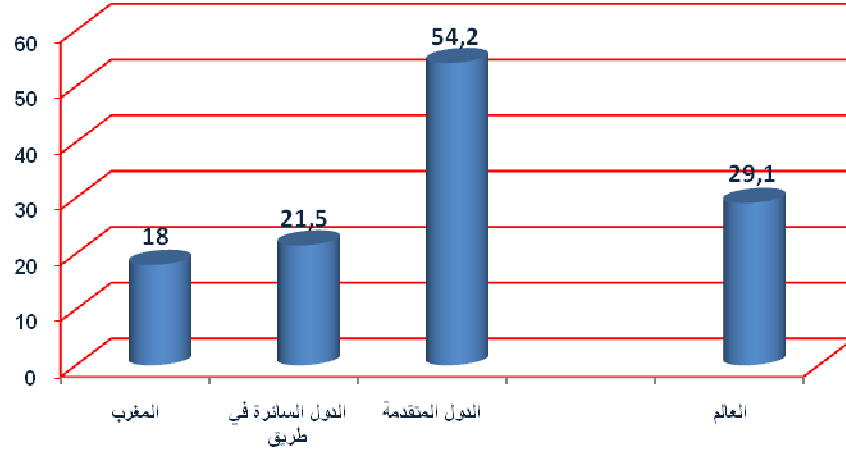
عرف معدل الاستهلاك السنوي الفردي من البيض ارتفاعا ملحوظا ما بين سنة 1970 و 2007، حيث انتقل الاستهلاك من 21 بيضة للفرد سنة 1970 إلى 121 بيضة للفرد سنة 2007. لكن وبالرغم من هذا التطور، فإن المعدل المسجل يظل ضعيفا مقارنة مع العديد من الدول كما يبين المبيان التالي :



تبين مقارنة مستوى ومصادر البروتينات من أصل حيواني في كل من المغرب و فرنسا فرقا شاسعا في الأرقام كما يوضح ذلك المبيان التالي :



استهلاك البروتينات الحيوانية (غرام للفرد في اليوم)



- يبين تحليل الوجبة الغذائية المتوسطة للمستهلك المغربي أن البروتينات من أصل حيواني تمثل 18 غرام/فرد/يوم مقابل 25 غرام/فرد/يوم الموصى بها من طرف منظمة الصحة العالمية أي بنقص 7 غرام/فرد/يوم.
- و بما أن ثمن بروتينات البيض هو الأدنى, فإن البيض يقع في مقدمة الاختيارات لتلبية النقص الحاصل في استهلاك البروتينات من أصل حيواني

تركيبة البيض وقيمتها الغذائية

- يحتوي البيض على عدد كبير من المواد المغذية والتي تساهم في سد الحاجيات الغذائية المرتبطة بالنمو والمحافظة على الجسم في صحة جيدة.
- يمثل البيض مصدر البروتينات والأملاح المعدنية وعناصر النزره الأقل ثمنا في السوق.
- على المستوى الغذائي، توفر بيضتان نفس القيمة الغذائية التي تقدمها وجبة مكونة من 100 غرام من اللحم.
- توفر بيضة من فئة 60 غرام :

الطاقة	●	90 kcal أو 376 kj :
البروتينات	●	7 g :
المواد الدهنية	●	6 g :
أحادي و متعدد غير مشبع	■	4.5 g :
مشبع	■	1.5 g :
كلسترول	●	0.23 g :
سكريات	●	أثار :
فيتامينات	●	
معادن وعناصر النزره	●	
عناصر غذائية أخرى	●	

أ. الطاقة :

يعتبر البيض غذاء قليل الطاقة ويعد بفضل قدرته على إعطاء الإحساس بالشبع، مادة مفيدة في نظام الحمية.

ب. البروتينات:

- يحتوي البيض على بروتينات ذات جودة عالية، وخاصة الألبمين الذي يعتبره المختصين في التغذية "البروتين البيولوجي المرجع". كما يعتبر مرجع النجاعة البروتينية عند الطفل والمرأة الحامل والمرضع والأشخاص المسنين.
- تقدم بروتينات البيض، كميات وافرة من الأحماض الأمينية الأساسية التي يعتبر الجسم غير قادر على صنعها والتي يجب توفيرها عن طريق التغذية. تتواجد هذه الأحماض الأمينية الأساسية بنسب مثالية في البيض. يتعلق الأمر خصوصا بالليزين و المتيونين النادرين في معظم المواد الغذائية، وكذلك الأرجنين والفينيلالين والسيستين.
- يعتبر البيض من بين المواد الغذائية النادرة التي تحتوي على كل الأحماض الأمينية الأساسية.

ت. المواد الدهنية:

تتركز الدهون الموجودة في البيض بشكل أساسي في أصفر البيض. تتكون هذه الدهون خاصة من الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة ونخص بالذكر حمض أولييك (أوميكا 9) وحمض لينولييك (أوميكا 6) وحمض ألفالينولييك (أوميكا 3). تتدخل هذه الأحماض في العديد من الوظائف الفيزيولوجية الأساسية للجسم.

ث. الفيتامينات:

يعتبر البيض مزيج حقيقي من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون والفيتامينات القابلة للذوبان في الماء. يمكن للبيض أن يوفر نسبة مهمة من الفيتامينات التي ينصح بتناولها في الوجبة الغذائية اليومية.

• بالنسبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون :

فيتامين A :	له تأثير جيد على البشرة و الرؤية : توفر 50% من الحاجيات اليومية عند الطفل و20% عند البالغ
فيتامين D :	له دور في تثبيت الكالسيوم في العظام : توفر 10% على الأقل من الحاجيات اليومية الموصى بها لدى البالغ
فيتامين E :	له دور فعال كمضاد للأكسدة حيث ينقص من المفعول السلبي للجذور الحرة على خلايا الجسم (مضاد الشيخوخة, مضاد السرطان...) .تحتوي بيضة واحدة على 20% من الكمية اليومية الموصى بها عند الطفل و10% عند البالغ
فيتامين K :	له دور بيولوجي في تخثر الدم. تحتوي بيضة على 20% من الكمية اليومية الموصى بها عند الطفل و 10% عند البالغ

● بالنسبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (المجموعة ب) : تلعب أدوار بيولوجية مهمة في الجسم (التفعيل الخلوي للأزيمات المتدخلة في التفاعلات البيوكيميائية المتعددة للمساهمة في عملية التنفس وصناعة الكريات الحمراء والطاقة وأيضا في تركيب بعض الأحماض الدهنية). توفر كل بيضة :

فيتامين B2	توفر 10% من الحاجيات اليومية للبالغ و25% للطفل
فيتامين B5	توفر 10% من الحاجيات اليومية للبالغ و25% للطفل
فيتامين B8	توفر 10% من الحاجيات اليومية للبالغ و25% للطفل
فيتامين B9	توفر 7% من الحاجيات اليومية للبالغ و25% للطفل
فيتامين B12	توفر 30% من الحاجيات اليومية للبالغ و25% للطفل

ج. المعادن وعناصر النزرة :

يحتوي البيض على العديد من المعادن وعناصر النزرة، من بينها على سبيل الذكر:

الفوسفور	له دور في بنية الخلايا والعظام. تحتوي كل بيضة على 25% من الكمية اليومية الموصى بها عند الطفل و17% عند البالغ
الحديد	له دور في التبادل الدموي. تحتوي كل بيضة على 15% من الكمية اليومية الموصى بها
المنغنيزيوم	له دور في الوقاية من الأعراض العصبية العضلية
اليود	له دور في الوقاية من مرض الغدة الدرقية.
السيلينيوم	له دور نافع في العضلات ويتميز بخصائص مضاد للأكسدة.

ح. عناصر غذائية أخرى :

● الوتيين و زياكزنتين توجدان في أصفر البيض ، وتلعب دورا هاما جدا في الحد من مخاطر اعتام عدسة العين وتحلل البقعة الصفراء المترتبة بالعمر.

● تلعب الكولين دورا هاما في تطوير وعمل الدماغ. تحتوي بيضة واحدة (من فئة 60 غرام) على 215 ميليغرام من الكولين أو ما يقارب 50% من الحاجيات اليومية الموصى بها للبالغين.

تعد البيضة ذات قيمة غذائية عالية، لأنها تحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجنين وتكوين الهيكل العظمي وعمل جميع أعضاء الكتكوت أثناء التفقيس.

ولهذا يعتبر البيض منتج ذو قيمة غذائية جيدة، مناسب للحمية، اقتصادي، سهل التحضير، يناسب جميع الفئات العمرية. كما أنه لذيذ في كل الحالات . إنها أسباب مقنعة لتناول البيض مرارا وتكرارا.

الفوائد الغذائية للبيض

● في وقتنا الراهن، أصبح المستهلك يولي اهتماما متزايدا لتغذيته وأصبحت له متطلبات ومراكز اهتمام جديدة. هذه

المتطلبات الجديدة تنبني على المعايير التالية :

- الطراوة،
- السلامة الصحية،
- قيمة غذائية متميزة،
- مستوى منخفض من الدسم ،
- سهولة التحضير،
- أفضل معامل جودة/ ثمن

● يعتبر البيض من بين المنتوجات التي تستجيب لهذه الاهتمامات، فهو يجمع بين :

- الجودة الصحية (المرتبطة بالشروط التقنية والصحية المثلى للإنتاج).
- الجودة من حيث الذوق (المرتبطة بالطعم وتركيبية البيض).
- القيمة الغذائية (المتعلقة بالتركيبية، الجودة ، هضم كل مكونات البيض).
- الجودة الغذائية (المتعلقة بالسرعات الحرارية والمواد الدهنية المنخفضة).
- الإبداع المطبخي (المرتبط بالعدد الكبير من طرق استعمال البيض وإعداده. فالبيض يتيح للمستهلك تنوع الأطباق : أومليت، بيض مسلوق صلب أو رخو، بيض مقلي، بيض مخلوط، كيش،... استعمالات كثيرة لاستهلاك نوعية جيدة من البروتينات).
- سهولة التحضير (نظرا لبساطته وقصر مدة الإعداد. البيض غالبا ما يستخدم في اغناء السلطات وإعداد **gratins** ، صلصات ، فطائر الكيش... كما أنه كثيرا ما يستعمل في صنع الحلويات (الكعك ، كريم ،...)).
- الجودة بأسعار مناسبة (يوفر البيض البروتينات من أصل حيواني الأرخص).

تخزين البيض واستعماله

- من المعروف على البيض قابليته للتخزين بطريقة سهلة. ، فقد استطاع الإنسان منذ وقت طويل المحافظة على البيض من خلال تخزينه بشتى الطرق (الرمل والشمع والجير،...).
- لتحقيق أكبر قدر من الحفظ، يجب تخزين البيض وحفظه في الثلاجة عند 4 درجات مئوية لمنع تكاثر البكتيريا
- يمكن الاحتفاظ بالبيض عند 4 درجات مئوية لمدة 28 يوما دون التأثير على طراوته.
- يمكن تخزين البيض في درجة الحرارة الاعتيادية بعيدا عن مصادر الحرارة والضوء والرطوبة. في هذه الحالة تتضاءل مدة التخزين.

هل تعلم أن ؟

- بيض الاستهلاك لم يتم إخصابه.
- من حيث القيمة الغذائية، لا فرق بين البيض ولو اختلف لونه أو حجمه
- لون أصفر البيض ليس له علاقة بطراوته ولكن مرتبط بنوعية تغذية الدجاج البياض
- وصمة الدم المتواجدة أحيانا بأصفر البيض لا علاقة لها بطراوته ولا تعتبر دليلا على وجود إخصاب للبيض. بقع الدم هاته تحدث بشكل طبيعي نتيجة لتمزق وعاء دموي خلال تكوين البيضة.
- في بعض الأحيان، تتكون البيضة من أصفر بيض مزدوج. هذا الأمر لا يشكل خطرا على الاستهلاك. يتعلق الأمر ببيض تكون في بداية فترة الإنتاج.

إرشادات :

- تعتبر البيضة غير طرية عندما تطفو على سطح وعاء ملئت بالماء،
- يمكنك أيضا تحديد حالة طراوة البيض عند تكسيرها، إذ تعتبر البيضة طرية كلما كان أصفرها في المركز وبياضها سميك

تفنيات :

- لا تجوز قطع سلسلة التبريد، لذا يستحسن الاحتفاظ بالبيض داخل الثلاجة حتى موعد استهلاكه. في هذه الحالة، ينصح بإخراج البيض في مدة لا تتجاوز الساعة قبل موعد استهلاكه
- يستحسن الاحتفاظ بالبيض في المكان المخصص له داخل الثلاجة وذلك بوضع الرأس الصغير للبيضة إلى الأسفل لتجنب تبادل الغازات مع الثلاجة
- يجب الاحتفاظ بالبيض داخل مواد التغليف الأصلية لكون الغلاف يمنع البيض من امتصاص روائح المواد الغذائية القريبة منه (البصل،...)
- لا يجب غسل البيض قبل تخزينه في الثلاجة. لأنه يمكن أن يضر بالقشرة الرقيقة التي تحيط بالبيض والتي تحميه ضد التلوث الميكروبي
- يجب تفحص البيض جيدا وإزالة البيض ذو القشرة المشققة باعتبار أن القشرة تشكل الحاجز الطبيعي الأول الذي يحد من التلوث الجرثومي

ملحقات

LIENS UTILES روابط مهمة

- <http://www.fisa.org.ma>
- <http://www.oeuf.ca>
- <http://www.lesoeufs.ca>
- <http://www.oeufcanada.ca>
- <http://www.eggs.ab.ca>
- <http://www.eggsite.com>
- <http://www.cnpo.fr>
- <http://www.oeufs-asso.com>
- <http://www.or-des-pres.fr>
- <http://www.itavi.fr>
- <http://www.fao.org>
- <http://www.internationalegg.com>

لائحة الخيريات المستفيدة من هبة البيض في إطار اليوم الوطني الأول للبيض

Liste des maisons de bienfaisance concernées par les donations d'œufs dans le cadre de la 1^{ère} Journée Nationale de l'Oeuf

المدينة Ville	عدد الخيريات المستفيدة Nombre de maison de bienfaisance	عدد النزلاء المستفيدين Nombre de bénéficiaires
Tiznite	7	1 427
Agadir	2	260
Kalaat Esseraghna	31	2 082
Marrakech	7	1 544
Oujda	4	819
Meknès	19	3 446
Fes	9	1 071
Tanger	2	500
Al Hoceima	16	789
Laayoune	2	186
Casablanca	6	3 260
Rabat	4	1 566
Temara	2	240
Kénitra	1	30
Salé	1	100
Total	113	17 320

**لائحة الأسواق المتوسطة و الكبرى المستفيدة من أروقة لتذوق
البيض في إطار اليوم الوطني الأول للبيض**

من 16 إلى 18 يناير 2009

**Liste des Grandes et Moyennes Surfaces (GMS) concernées
par les stands de dégustations d'œufs dans le cadre de la 1^{ère}
Journée Nationale de l'œuf**

Du 16 au 18 janvier 2008

**Marjane Californie
Marjane Derb Sultan
Marjane Hay Hassani
Marjane Mohammedia
Marjane Riad
Marjane Bouregreg
Marjane Fès
Marjane Tanger
Marjane Menara
Marjane Agadir
Marjane Oujda
Marjane Meknès
Acima Twin
Acima City Center
Acima Menara
Acima Ghandi
Label'Vie Zaërs
Label'Vie Rabat Medina
Label'Vie Velodrome
Asswak Essalam Rabat
Asswak Essalam Marrakech
Asswak Essalam Agadir
Asswak Kenitra
Metro Bouskoura
Metro Marrakech**