**تخم بلدرچین بعنوان یک بمب ویتامینی و تغذیه ای به شمار می رود پس اگر به دنبال یک ماده غذایی با ارزش و سالم هستید تخم بلدرچین مصرف کنید.**

[](http://dastchin.ir/static/content/quail_eggs_as_a_valuable_food_properties.jpg)

جذب ویتامینهای بدن با افزایش سن بسیار کم می شود از این رو مصرف روزانه تخم بلدرچین به افراد بالای 40 سال، برای بالا بردن مواد معدنی و ویتامینهای بدن و جلوگیری از کارافتادگی زودرس و پیشگیری از سرطان توصیه می شود.

تخم بلدرچین بعنوان یک بمب ویتامینی و تغذیه ای به شمار می رود پس اگر به دنبال یک ماده غذایی با ارزش و سالم هستید تخم بلدرچین مصرف کنید.

تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ ، 5 برابر فسفر، 7برابر آهن، 6برابر ویتامینB12  و 15 برابر ویتامینB2  دارد (هرچند اندازه ی یک تخم مرغ حدود 5 برابر تخم بلدرچین است).

تخم بلدرچین منبع غنی اسید چرب امگا3 است که برای تقویت هوش و حافظه بسیار مفید می باشد.

کلسترول در تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ بسیار کمتر است.

ازآنجایی که بلدرچین در برابر بیماریهای مختلف بسیار مقاومتر از مرغ است، پرورش بلدرچین بدون استفاده از هیچ گونه دارو و آنتی بیوتیکی انجام می شود، بنابراین گوشت و تخم بلدرچین محصولاتی کاملا ارگانیک و سالم هستند که هیچ گونه ذخیره ی داروئی مضر برای مصرف کننده در بافت خود ندارند.

از تخم بلدرچین استفاده کنید زیرا:

1- تخم بلدرچین باعث ایجاد متابولیسم بهینه در سلول های بدن می شود. وبهترین نوع پروتئین و چربی را دارد.

2- تخم بلدرچین برای با هوش شدن جنین در دوران بارداری بسیار موثر است.

3- تخم بلدرچین موجب بهبود اشتها در اطفال کم اشتها شده و مناسب برای سنین رشد کودکان و نوجوانان می باشد.

4- تخم بلدرچین به تنظیم سیکل خواب کمک می کند.

5- تخم بلدرچین سبب افزایش مقاومت کلی بدن می شود.

6- تخم بلدرچین در تنظیم سیستم عصبی، قلبی و گوارشی و درمان بیماری تشنج موثر است.

7- تخم بلدرچین برای افراد مسن بسیار مفید است و سبب استحکام عضلات و استخوان ها می شود.

8- تخم بلدرچین سبب بهبود میل و توان جنسی می شود.

9- تخم بلدرچین حساسیت ایجاد نمی کند.

جنبه های دارویی و درمانی تخم بلدرچین:

1- تخم بلدرچین برای درمان بیماری های کبدی، کلیوی، کم خونی، آسم، سل، ناتوانی جنسی، استرس و بازسازی بدن پس از جراحی یا زایمان توصیه می شود.

2- مصرف تخم بلدرچین در مادران شیرده باعث منظم شدن سیستم عصبی، قلبی و گوارشی بدن و افزایش شیر می شود.

3- مصرف تخم بلدرچین به دلیل حجم کم و میزان بالای پروتئین آن برای ورزشکاران بخصوص بدنسازان عزیز توصیه می شود.

4- تخم بلدرچین به دلیل کامل بودن و نداشتن هیچ تاثیر سوئی بر شیر خواران به عنوان بهترین مکمل دوران شیردهی توصیه می شود.

5- ماسک سفیده تخم بلدرچین همراه عسل (برای پوستهای چرب و زرده با عسل برای پوستهای خشک) باعث طراوت و شادابی و رفع چین و چروک و لکه های پوست می شود.

**قابل توجه افراد بالای 40 سال:**

جذب ویتامینهای بدن با افزایش سن بسیار کم می شود از این رو مصرف روزانه تخم بلدرچین به افراد بالای 40 سال، برای بالا بردن مواد معدنی و ویتامینهای بدن و جلوگیری از کارافتادگی زودرس و پیشگیری از سرطان توصیه می شود.

تخم بلدرچین در افراد پیر و مسن سبب تجدید قوای از دست رفته خواهد شد. در چین و ژاپن، بچه ها هر روز قبل از رفتن به مدرسه یک تخم بلدرچین (بمب ویتامینی) بصورت خام مصرف می کنند.