

पोल्ट्री क्षेत्रको विकासमा सर्वपक्षीय सहभागिता

खाद्य र पोषण सुधार: हाम्रो प्रतिवद्धता

राष्ट्रिय पोल्ट्री दिवस, २०७९

अण्डा र मासुको पौष्टिक महत्व

अण्डाको पौष्टिक महत्व

- अण्डामा प्रसस्त मात्रामा प्रोटीन, चिल्लो, भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाईन्छ।
- अण्डा फलाम फोस्फोरस र अति कम मात्रामा चाहिने अन्य खनिज पदार्थहरू भिटामिन ए, इ,के, बी २ बी ५ र बी १२ समेत सबै बी भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत पनि हो ।
- दैनिक १ - २ वटा अण्डा वा हप्तामा ४ - ५ अण्डा खानु उपयुक्त मानिन्छ।
- एक मझौला आकारको अण्डाले ७७ केलोरी शक्ति प्रदान गर्दछ।
- अण्डामा रहेको सेलेनियमले क्यान्सर विरुद्ध लड्दछ भने फोस्फोरस र क्याल्सियमले दाँत र हड्डीलाई र जिंकले इम्युन सिस्टमलाई मजबुत बनाउदछ ।
- आँखाको तेजपना बढाउनको लागि समेत अण्डाको सेवन अतिनै महत्वपूर्ण छ।



कुखुराको फुलमा पाइने पौष्टिक तत्वहरू

पौष्टिक तत्वहरू	सेतो भागमा	पहेलो भागमा	बोकामा	एउटा सिङ्गो
	%	%	%	फुलमा %
	५८.०	३१.०	११.०	१००.०
पानी	८८.०	८८.०	-	८८.०
प्रोटीन	११.०	११.०	-	११.०
बोसो	०.२	०.२	-	०.२
खरानी	०.८	०.८	९६.०	०.८
जम्मा	१००.०	१००.०	९६.०	१००.०

कुखुराको मासुको पौष्टिक महत्व

- मासु उच्चस्तरको पौष्टिक खाद्य पदार्थ हो ।
- मासुलाई प्रोटीनको प्रमुख स्रोत मानिन्छ ।
- विशेष गरी शरीरमा सजिलै सोसिन सक्ने उच्च गुणस्तरको प्रोटीन, केही भिटामिन तथा खनिजका लागि मासु उत्तम खानेकुरा हो ।
- हामीलाई शारीरिक तौलका आधारमा दैनिक १ ग्राम मासुको आवश्यकता पर्दछ ।
- एउटा ६८ के जी शारीरिक तौल भएको मानिसलाई प्रति दिन ५ ग्राम मासु आवश्यक पर्दछ ।



कुखुरा र हाँसको मासुमा पाइने पौष्टिक तत्वहरू

मासु को प्रकार	पानी (प्रतिशत)	प्रोटीन (प्रतिशत)	फ्याट (प्रतिशत)	खरानी (प्रतिशत)	पि एच (प्रतिशत)	क्याल्सियम (प्रतिशत)	फस्फोरस (प्रतिशत)	शक्ति (क्यालोरी)	कोलेस्ट्रॉल (मिग्रा/१०० ग्राम)
कुखुरा	७२.२	२५.८	०.६	१.३	-	०.०२५	०.२४५	१.०९	०.६

हाँस	७२.३	२१. ६	४.८	१.२	-	०.००४	०.२३ ५	१.३०	४.८
------	------	----------	-----	-----	---	-------	-----------	------	-----

थप जानकारीको लागि



भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र

लगनखेल, ललितपुर

सम्पर्क नः ०१-५५४२४४९ वेभसाईटः vhleclalitpur.p3.gov.np ईमेलः vhlseclalitpur@gmail.com