



معاً
نحوّل التحديات
إلى فرص

البيض البلدي

معاً...
نحول التحديات إلى فرص

مؤسسة بنیان التنمية
Bonyan Development Foundation



www.bonyan-ye.org

البيض البلدي غذاء صحي:

تعد تربية الدجاج المنزلي في اليمن مهمة من حيث فوائدها ومميزاتها:

- الدجاج مصدر للحم والبيض وبعض الصناعات.
- الدجاج وسيلة صحية للتخلص من مخلفات الطعام والخضار.
- مخلفات الدجاج مصدر من مصادر الأسمدة البلدية المفيدة للزراعة.
- الدجاج البلدي مصدر دخل.
- البيض البلدي غذاء وشفاء لعدد من الامراض.

تتغذى الدجاج البلدي على الأعشاب البرية كما تتغذى على مخلفات الطعام ولا يحتوي غذائها على مواد كيميائية بل كل غذائها من مواد طبيعية فهي بالتالي سوف تنتج غذاء طبيعي مصدر من مصادر التداوي والتغذية الصحية.

البيض البلدي من الأغذية الطبيعية غير المحتوية على مواد كيميائية فهو يحتوي على البروتين والحديد وبعض الفيتامينات والمعادن و يمكن تلخيص فوائد البيض في التالي:

- 1.الحفاظ على مستوى الكولسترول المفيد العام في الدم من خلال احتوائه على مادة الليسيثين.
- 2.استهلاك البيض يمنع تكوين جلطات الدم، والسكتة الدماغية والنزلات القلبية فهو يزيد من قوة تدفق الدم إلى الاعضاء
- 3.يحافظ على صحة العيون لاحتوائه على مواد مفيدة، ولذا اكل البيض البلدي يوميا يقلل من خطر تطور اعتام عدسة العين ويمنع ضمр الشبكية.
- 4.تحسين نشاط الكبد والمساعدة على انتاج الهرمونات.
- 5.تعزيز صحة العظام والاسنان والدماغ.
- 6.يقلل احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والقولون.
- 7.تحسين الأداء الوظيفي السليم للجهاز المناعي.
- 8.يقلل من الإصابة بالأنفلونزا.
- 9.يساعد في النمو ولصحة العيون والشعر وصحة الأظافر وصحة الدماغ.