



Што яшчэ можна даведацца аб курыных яйках

Людзі ва ўсе стагоддзі шанавалі і ўжывалі яйкі. Варанае яйка, амлет або яечня – неад’емная частка сучаснага сняданку. Яйкі хутка гатуюцца, з’яўляюцца адносна даступным прадуктам па цане, заўсёды даступныя ў крамах.



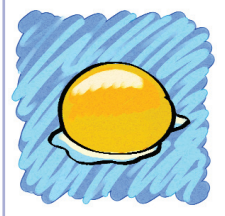
Склад яйка



Яйка ўтрымлівае ў сабе мноства пажыўных рэчываў і складаецца з паўнавартаснага набору лёгкасваяльных бялкоў. Яно з’яўляецца крыніцай карыснай фалевай кіслаты, біятыну і халіну. Селен, які знаходзіцца ў складзе дадзенага прадукту, валодае магутнымі антыаксідантнымі ўласцівасцямі. Амінакіслоты, якія змяшчаюцца ў яйку, уключаюцца ў пабудову новых тканін арганізма чалавека. У яйку ўтрымоўваецца вялікая колькасць вітамінаў (А, Е, D, В12, В3), мінералаў і карысных элементаў (магній, калій, фосфар і кальцый), якія вельмі неабходныя для нармальнай жыццядзейнасці.



Карысць і шкоднасць яек



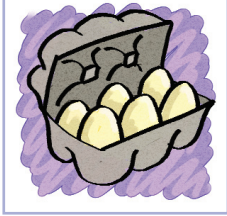
Спрэчкі аб карысці і шкоднасці яек тлумачыцца наяўнасцю ў гэтым прадукце халестэрыну, бо яго празмерная колькасць у арганізме можа прывесці да закаркавання сасудаў, узнікнення інфаркту і інсульту. Аднак халестэрын у невялікай колькасці неабходны для сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Нягледзячы на адрозненні меркаванняў з нагоды таго, як часта і ў якой колькасці карысна спажыванне яек, сучасная навука лічыць, што:

- яйкі з’яўляюцца самастойным і паўнавартасным прадуктам харчавання, працэнт засвойвання якога вельмі высокі – амаль 98%;
- вітамін Е, які змяшчаецца ў складзе яек, валодае проціпухлінным дзеяннем, умацоўвае сасуды і сэрца;
- вітамін D у спалучэнні з фосфарам карысны для зубоў і касцяной тканіны. Яечны жаўток ўтрымлівае наймацнейшы антыаксідант лютэін;
- ужыванне яек – выдатная прафілактыка праблем са зрокам, і асабліва катаракты;
- яйкі асабліва карысныя для цяжарных жанчын, бо яны прыносяць большасць неабходных для правільнага развіцця плоду рэчывы;
- яйкі валодаюць нізкай каларыйнасцю і, дзякуючы лецыціну і халіну, спрыяюць выснове тлушчаў і халестэрыну з арганізма, а гэта важна для людзей, якія клапацяцца пра сваю вагу.



Нельга забываць:



- яйкі абавязкова павінны быць свежыя;
- у халадзільніку яйкі лепш захоўваць пры тэмпературы 2-4°C. Пры гэтым трэба памятаць, што свежыя яйкі захоўваюцца месяц, а звараныя ўкрутую – не даўжэй за тыдзень;
- яйкі можна захоўваць і пры адсутнасці халадзільніка ў доме. Для гэтага іх трэба спачатку памазаць раслінным алеем, а затым завярнуць у паперу і скласці ў кардонную скрынку або кошык, пасля чаго прыбраць у цёмнае месца;
- для збалансаванага захавання ўсіх карысных уласцівасцяў яек пажадана ўжываць да іх мінімальную тэрмічную апрацоўку;
- дапушчальная сутачная норма халестэрыну роўная 300 мг у дзень, якую не перакрывае спажыванне аднаго яйка ў дзень;
- калі ўзровень халестэрыну чалавека высокі, то не рэкамендуецца есці больш за 2-3 яйкі ў тыдзень;
- калі есці яйкі ў сырым выглядзе, можна нанесці сур'ёзную шкоду здароўю і заразіцца сальманелёзам (кішачная інфекцыя, якая клінічна працякае даволі цяжка). Лечыцца гэта захворванне складана, з ужываннем моцных антыбіётыкаў. Часам здараюцца смяротныя выпадкі;
- ужыванне яек у рэдкіх выпадках можа выклікаць з'яўленне дзіцячай алергіі.