



Что нужно знать о куриных яйцах

Люди во все века ценили и употребляли яйца. Вареное яйцо, омлет или яичница – неотъемлемая часть современного завтрака. Яйца быстро готовятся, являются относительно доступным продуктом по цене, всегда доступны в магазинах.



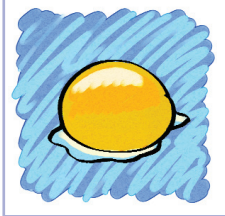
Состав яйца



Яйцо содержит в себе множество питательных веществ и состоит из полноценного набора легко усваиваемых белков. Оно является источником полезной фолиевой кислоты, биотина и холина. Селен, находящийся в составе данного продукта, обладает мощными антиоксидантными свойствами. Содержащиеся в яйце аминокислоты включаются в построение новых тканей организма человека. В яйце содержится большое количество витаминов (А, Е, D, В12, В3), минералов и полезных элементов (магний, калий, фосфор и кальций), которые крайне необходимы для нормальной жизнедеятельности.



Польза и вред яиц



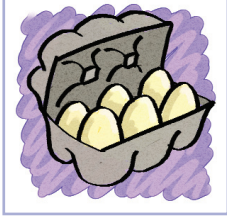
Споры о пользе и вреде яиц объясняют наличием в этом продукте холестерина, так как его переизбыток в организме может привести к закупорке сосудов, возникновению инфаркта и инсульта. Однако холестерин в небольшом количестве необходим для сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на различия мнений по поводу того, как часто и в каком количестве полезно потребление яиц, современная наука считает, что:

- яйцо является самостоятельным и полноценным продуктом питания, процент усваивания которого очень высокий – почти 98%;
- содержащийся в составе яиц витамин Е обладает противоопухолевым действием, укрепляет сосуды и сердце;
- витамин D в сочетании с фосфором полезен для зубов и костной ткани. Яичный желток содержит сильнейший антиоксидант лютеин;
- употребление яиц – отличная профилактика проблем со зрением, и особенно – катаракты;
- яйца особо полезны для беременных женщин, так как они приносят большинство необходимых для правильного развития плода веществ;
- яйца обладают низкой калорийностью и, благодаря лецитину и холину, способствуют выводу жиров и холестерина из организма, а это важно для людей, которые заботятся о своем весе.



Нельзя забывать:



- Яйца обязательно должны быть свежие.
- В холодильнике яйца лучше хранить при температуре 2-4°C. При этом нужно помнить, что свежие хранятся месяц, а сваренные вкрутую – не дольше недели.
- Яйца можно хранить и при отсутствии холодильника в доме. Для этого их нужно сначала смазать растительным маслом, а затем обернуть бумагой и уложить в картонную коробку или корзину, после чего убрать в темное место.
- Для сбалансированного сохранения всех полезных свойств яиц желательно применять к ним минимальную термическую обработку.
- Допустимая суточная норма холестерина равна 300 мг в день, что равносильно употреблению одного яйца в день.
- Если уровень холестерина человека высокий, то не рекомендуется есть более 2-3 яиц в неделю.
- Если кушать яйца в сыром виде, можно нанести серьезный вред здоровью и заразиться сальмонеллёзом (кишечная инфекция, которая клинически протекает довольно тяжело). Лечится это заболевание сложно, с применением сильных антибиотиков. Нередки летальные исходы.
- Употребление яиц в редких случаях может спровоцировать появление детской аллергии.