



Я

Яйца кур являются одним из самых распространенных продуктов питания, уникальным по количеству белков, витаминов и минералов. Даже вегетарианцы регулярно едят яйца, не говоря уже о людях, питающихся традиционной пищей.



Состав и калорийность

Состав куриных яиц весьма уникален. В нем есть такие полезные для человеческого организма элементы: витамины: А, Е, Д; микроэлементы: калий, железо, цинк, магний, фосфор, незаменимые аминокислоты, холин, лютеин.

Калорийность куриного яйца на 100 граммов продукта – 157 килокалорий.

Чем полезны куриные яйца

Содержание в куриных яйцах жирных кислот Омега-3 приносит большую пользу сердечной мышце, т.к. они способны понижать концентрацию триглицеридов, контролировать уровень холестерина. Регулярное употребление яиц положительно влияет на уровень глюкозы крови. В яйцах есть каротиноиды и лютеины, которые очень полезны для глаз, защищают человека от большинства хронических заболеваний, оказывают противовоспалительное действие. В яйцах содержится холин, необходимый для поддержания функций печени и мозга. Если холина будет недостаточно, то может развиваться рак. Холин помогает избавиться от депрессий и стрессов, а также улучшает память. В яйцах есть пять питательных элементов, предупреждающих возникновение рака кожи. Яйца являются отличным источником белка, содержащего полный набор аминокислот.

Что полезнее белок или желток?

Чтобы дать ответ, необходимо рассмотреть свойства белка и желтка по отдельности.

Основные полезные свойства белков: содержат полноценный набор незаменимых аминокислот, в них нет жира, мало калорий, богаты витамином В.

Основные свойства желтков: насыщены жирами, содержит полезное для организма вещество – холин и не менее полезное вещество – лецитин.

Что более полезно? Обе части яйца очень полезны, так что лучше всего употреблять их вместе.

Для детей: яйца в рационе детей просто необходимы. Они являются легко усвояемым продуктом, практически полностью перевариваются. В раннем возрасте больше полезен яичный желток, так как белок может стать причиной аллергии.

Как определить свежесть яиц

■ Вынести на просвет. Нужно поднести яйцо к яркому источнику света и хорошо его рассмотреть. Между скорлупой и защитной пленкой несвежего яйца большое расстояние, также в белке и желтке имеются кровяные сгустки.

■ Погрузить яйца в воду. Этот способ является самым популярным. Если яйцо свежее, оно будет лежать на дне на боку, если лежит на дне под углом (тупая сторона всплыла) – ему неделя. Если яйцо плавает на поверхности воды – оно протухло.

■ Осмотреть яйцо. Скорлупа свежих экземпляров должна быть шероховатой, матовой. Свежие яйца имеют запах извести.

■ Среднее время хранения куриных яиц – 25 дней.

Чтобы яйца хранились дольше, лучше всего хранить их в сухом, прохладном месте, ставя острым концом вниз.

Питайтесь правильно – это здорово!



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф