

Пищевые продукты. Яйца



Яйцо — распространённый пищевой продукт. Чаще других в питании используются куриные и перепелиные яйца.

Яйцо – это кладёзь полезных пищевых веществ, необходимых человеку.

В 100 г находится целых 13 г чистого белка! При этом его свойства отличаются от животного белка другого происхождения или растительного. Яичный белок гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. Белок яиц относится к высокоценному животному белку, он усваивается на 98%.

Желток представляет собой «главное хранилище» нутриентов. Съедая его, человек получает мощный заряд витаминов и макроэлементов – в том числе, ПНЖК Омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

Содержащийся в желтке холестерин очень важен для нашего организма, поскольку он:

- входит в состав клеточных мембран, обеспечивая их плотность и тем самым защищая внутриклеточные структуры от воздействия свободных радикалов;
- участвует в процессе пищеварения, без него невозможно полноценное функционирование печени и образование желчи;
- задействован в синтезе мужских и женских половых гормонов (тестостерона, эстрогена, прогестерона);
- помогает надпочечникам вырабатывать кортизол;

- обеспечивает нормальную работу серотониновых рецепторов головного мозга;
- нарушения концентрации холестерина в крови приводят к ослаблению иммунитета.

Холестерин вырабатывается организмом в основном самостоятельно (около 75-80%), остальные 20-25% поступают с продуктами питания, в связи, с чем уровень холестерина может отклоняться в ту или иную сторону, в зависимости от рациона.

Яйца в своем составе содержат большой перечень веществ, которые принимают активное участие в процессах роста, поддержании красоты и молодости, правильной работы различных органов и систем – таких как репродуктивная, иммунная, нервная, пищеварительная и многие другие. Важно помнить, что при употреблении яиц возможно развитие аллергической реакции.

Яйца содержат:

Витамины: А, бета-каротин (ретинол), В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, В12, D, D3, Е, К.

Микроэлементы: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен, фтор.

Аминокислоты: триптофан, треонин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, цистин, фенилаланин, тирозин, валин, аргинин, гистидин, аланин, аспарагиновая, глутаминовая, глицин, пролин, серин.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 подобные тем, что есть в рыбе, льне, кунжуте, орехах.



Перепелиные яйца – гипоаллергенный продукт. Они полезны и для здоровья щитовидной железы, так как в них есть селен, который благотворно влияет на этот орган. А еще высоко содержание холина – одного из главных веществ для работы мозга, помогающего улучшить концентрацию внимания, память и настроение. В перепелиных яйцах в два раза больше витамина А, чем в куриных. Витамин А благотворно влияет на состояние кожи, участвует в обновлении клеток, стимулирует образование фибробластов, которые отвечают за сохранение упругости кожи в самых глубоких слоях.

Перепелиные яйца



Калории, ккал: 168
Белки, г: 11,9
Жиры, г: 13,1
Углеводы, г: 0,6

Витамины:

PP

B1

B2

B5

B6

B9

E

A

D

B12

Минералы:

Ca

K

Fe

P

Na

Mg

Cu

Mn

Se

Zn

Польза:

- Укрепляют зрение
- Благоприятно влияют на состояние кожи и щитовидной железы
- Улучшают концентрацию внимания, память, настроение



Согласно действующим российским стандартам, на каждом яйце, произведенном на птицефабрике, должна быть маркировка, которая состоит из букв и цифр – они могут быть синими или красными.

Яйца делятся на категории в зависимости от своей массы. Информация о принадлежности к какой-либо категории указана на скорлупе в виде цифр или букв. Стоит запомнить простое правило: чем больше цифра, тем меньше будет размер. Самые крупные яйца обозначаются буквами.



При потере качества яиц в результате неправильного хранения или при получении их от больных птиц они могут явиться источником такого заболевания, как сальмонеллез.

В магазине вы можете проверить яйцо на качество на овоскопе, который должен быть в каждой торговой точке, где продаются яйца.

Несколько советов, как правильно обращаться с яйцами, когда вы принесли их домой.

1. Хранить яйца лучше немытыми. Но перед употреблением обязательно мойте яйца с мылом под теплой проточной водой.

2. Мойте руки, даже если вы просто прикасались к яйцу. Помните, на яичной скорлупе может жить возбудитель тяжелого инфекционного заболевания – сальмонелла.

3. Храните яйца отдельно от сильно пахнущих продуктов и от сырого мяса. Наилучшая температура примерно 0...+5°C.

4. Варите яйца в соленой воде. Даже если яйцо треснет, соль не даст вытечь белку наружу.

5. После варки опустите яйца в ледяную воду, так они будут лучше чиститься.

6. Проверить, какое перед вами яйцо – сырое или вареное, можно, раскрутив его на ровной поверхности. Вареное яйцо будет крутиться быстро и долго. Сырое едва ли сделает один оборот вокруг своей оси.

Это важно знать

Одно куриное яйцо по своей питательной ценности заменяет 50 г мяса или стакан молока и содержит в себе 14 % ежедневной необходимой нормы белка!

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установили безопасную норму холестерина в сутки: не более 300 мг. В одной яичной желтке его около 200 мг. Это значит, что норма приема продукта — 1,5 яйца в день.