

Яйца: польза под скорлупой

Полезные свойства яиц и правила пищевой безопасности.

Яйцо – ценный пищевой продукт. В 100 г содержится 13 г чистого белка! При этом его свойства отличаются от животного или растительного. Яичный белок гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. В нем содержится полноценный набор аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Например, лецитин эффективно поддерживает здоровье печени и препятствует отложению «плохого» холестерина на сосудистых стенках.

Яичный желток – это небольшой мешочек со всеми возможными полезными веществами, съедая его, человек получает мощный заряд витаминов и макроэлементов – в том числе омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. В яйце также содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы. А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

Однако тем, у кого повышен уровень холестерина в крови, необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю.

Тем, кто употребляет яйца регулярно, следует помнить, что они требуют тщательной предварительной обработки. Скорлупа яиц может быть загрязнена возбудителями инфекций – бактериями рода *Salmonella* и вирусом *Influenza virus A*, вызывающим развитие птичьего гриппа.

Риск можно свести практически к нулю, если соблюдать простые правила:

- Не покупайте яйца с поврежденной скорлупой.
- При покупке стоит обращать внимание в первую очередь на дату на упаковке, чтобы купить наиболее свежий продукт.
- Срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе – до 7 дней, столовых с индексом С – от 8 до 25 дней.
- Храните яйца только в холодильнике (лучше на полке, а не в дверце) – это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов.
- Храните яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец.
- Яйца нужно обязательно мыть перед применением (но не после покупки) и варить не менее 10 минут с момента закипания воды.
- Следует с осторожностью употреблять яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.

Чтобы не нанести вред своему организму и получить максимум пользы от продуктов питания, следите за условиями хранения и правилами их изготовления. Это очень важно!

