

# Яйца: полезные свойства и правила употребления

## Что прячется под скорлупой?

Яйцо — ценный пищевой продукт. В 100 г находится целых 13 г чистого белка!

При этом его свойства отличаются от животного белка 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, который эффективно поддерживает здоровье

печени и препятствует отложению “вредного” холестерина на сосудистых стенках.

Яичный желток – это небольшой мешочек со всеми возможными полезными веществами, которые необходимы для развития цыпленка. 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. В яйце также содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы. А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

В тоже время тем, у кого повышен уровень холестерина в крови необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю из-за высокого содержания в них холестерина.

Но тем, кто употребляет яйца регулярно, следует помнить, что они требуют тщательной предварительной обработки.

Скорлупа яиц может быть загрязнена возбудителями инфекции - бактериями рода *Salmonella* и вирусом *Influenza virus A*, вызывающим развитие птичьего гриппа. Нужно помнить, что чем свежее продукт, тем меньше шансов заболеть. Однако даже качественные, хорошо обработанные перед продажей яйца могут вызывать заболевание. **Риск можно свести практически к нулю, если соблюдать простые правила:**

- Не стоит приобретать яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой.
- Срок хранения яйца начинается от даты, когда оно было снесено, а не от даты сортировки, которую указывают на скорлупе.
- Храните яйца только в условиях холодильника, это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов.
- Срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе до 7 суток, столовых с индексом С - от 8 до 25 дней.
- Мытые яйца хранятся не более 12 дней.
- Яйца должны храниться в основной камере холодильника, а не в дверце.
- Держите яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец. В таком положении они лучше хранятся.
- Яйца нужно мыть перед применением и варить не менее 10 мин 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 тем, что и как вы готовите. Это основы культуры употребления пищи.

