

Яйца: полезные свойства и правила употребления

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, которые необходимы для развития цыпленка. 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.

В то же время 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 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 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 холодильнике – это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов.
- Срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе – до 7 дней, столовых с индексом С – от 8 до 25 дней.
- Мытые яйца хранятся не более 12 дней.
- Яйца лучше держать в основной камере холодильника, а не в дверце.
- Храните яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец.
- Яйца нужно обязательно 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 очень важно!

По материалам сайта: [здоровое-питание.rf](https://zdorovoe-pitanie.rf)