Полезные свойства

 ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ ВСМЯТКУ

Яйцо куриное вареное всмятку богат такими витаминами и минералами, как: витамином

А - 29,2 %, витамином B2 - 24,7 %, холином - 50,7 %, витамином B5 - 26,3 %, витамином B12 - 17,5 %, витамином D - 22,2 %, витамином H - 40,8 %, витамином PP - 11,6 %, фосфором - 24,2 %, железом - 14 %, йодом - 13,5 %, кобальтом - 101 %, селеном - 58,2 %

Чем полезен: Яйцо куриное вареное всмятку

* Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета.
* Витамин В2 участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации. Недостаточное потребление витамина В2 сопровождается нарушением состояния кожных покровов, слизистых оболочек, нарушением светового и сумеречного зрения.
* Холин входит в состав лецитина, играет роль в синтезе и обмене фосфолипидов в печени, является источником свободных метильных групп, действует как липотропный фактор.

Что в яйце более полезно, белок или желток? Часто говорят, что поскольку весь холестерин содержится в желтке, то лучше есть один белок, избавившись от желтка. Насколько это будет полезнее?

Действительно, такие советы гуляют по интернету. Их часто дают сердечникам, чтобы не повышать холестерин в крови. Порой отделяют белок от желтков и бодибилдеры, которым высокобелковая пища нужна для роста мышечной массы. Но чтобы ответить на этот вопрос, надо сравнить состав пищевых компонентов в белке и желтке.

Белок почти что полностью состоит из белков (протеины) и воды. Углеводов и жиров в нем практически нет, и это хорошо, у нас обычно не бывает их недостатка. А вот почти все витамины, макро- и микроэлементы сосредоточены в желтке. В белке есть лишь меньшая часть витаминов группы В — В1, В2, В3, В5, В6, В8, В9, В12 (все остальные присутствуют только в желтке). Доля макро- и микроэлементов в белке мизерная. Но даже несмотря на это, пищевой состав белка можно считать отличным. Здесь полноценные протеины, богатые незаменимыми аминокислотами. Природа заложила их для развития птенца, но и для нас они очень хороши.

Теперь про желток. Кроме пресловутого холестерина в нем масса всего полезного. В желтке приличный набор жиров, полезных поли- и мононенасыщенных липидов в них в два раза больше, чем насыщенных. Концентрация протеинов в желтке даже больше, чем в белке, и все они хорошие. Напомним, что он содержит почти все витамины и минералы, многие из которых в весьма большом количестве. В желтке отсутствует только витамин С (аскорбиновая кислота). Но ее полно в других продуктах — растительных.

Яйца — это трудная еда. Правда ли, что они плохо перевариваются?

Что крайне важно, в желтке много холина. Его нам обычно не хватает, и яйца являются самым богатым источником этого вещества, наряду с печенью. Первоначально холин называли витамином В4, но потом отказались от этого, так как он не отвечает всем критериям, применяемым к этим веществам. Несмотря на то, что о холине говорят реже, чем о витаминах и минералах, он важен не меньше их. Его значение в организме, по сути, глобально. Он есть в мембранах всех клеток и играет важную роль в регулировании их работы. Кроме того, благодаря ему холестерин яйца мало влияет на холестерин крови. Яйца в этом плане можно считать практически безопасными, это подтверждают последние исследования. Также холин очень нужен для развития мозга и его нормальной работы. Плюс из него синтезируется ацетилхолин, один из главных передатчиков (медиаторов) сигналов в нервной системе. Еще он очень важен для обезвреживания токсинов. Учитывая все это, идея исключать из питания желток — не самая разумная.

Химик-эксперт лаборатории санитарно-

 гигиенических исследований Алексеева А.В.

*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в*

*ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»*