

O JAJACH BEZ JAJ, CZYLI BARDZO SERIO



Drodzy Bursjanie!

Dużo jest o jajach informacji. Straszy się nas, że nie można jeść za dużo. Sprawdziłem dla Was jak to jest. Przejrzałem wiele materiałów i znalazłem wiarygodnego człowieka - 72 - letniego, bardzo mądrego specjalistę zajmującego się jajami - profesora doktora habilitowanego inżyniera Tadeusza Trziszkę.

Notabene prof. Tadeusz Trziszka prawdopodobnie jest jedynym Polakiem, który zrobił doktorat i habilitację z jaj. Kieruje Katedrą Technologii Surowców Zwierzęcych na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu. Wymyślił i prowadzi projekt „Innowacyjne technologie produkcji biopreparatów na bazie nowej generacji jaj (Ovocura)”, w którym prawie setka naukowców tworzy z jaj bioaktywne preparaty do celów leczniczych i suplementy diety).

Pan profesor w wywiadzie udzielonym pani Krystynie Naszkowskiej twierdzi, że przez lata ostrzegano przed nadmiernym spożyciem jaj, gdyż wcale nie są one samym dobrem. To się zaczęło w latach 60. i rozwijało do lat 90. Za ten negatywny wizerunek jaj odpowiada przemysł farmaceutyczny, a także przemysł tłuszczów roślinnych, który obciążył między innymi jaja odpowiedzialnością za odkładanie się w naszych naczyniach krwionośnych cholesterolu. Rozpętano na świecie prawdziwą fobię na punkcie cholesterolu, żeby sprzedawać jak największe ilości leków antycholesterolowych i margaryny.

Tymczasem cholesterol jest podstawowym czynnikiem życia, występuje we wszystkich tkankach naszego organizmu, bez niego nie ma życia.



Cholesterol jest kluczową substancją niezbędną do życia. Gdyby wątroba zaprzestała jego codziennej produkcji, to byśmy nie mogli żyć. Każda komórka zawiera cholesterol, a mamy tych komórek miliardy. Jest konieczny w tworzeniu hormonów płciowych, witaminy D, kwasów żółciowych.

Natomiast w powszechnej świadomości ludzi utarło się, że cholesterol to coś złego, trzeba z nim walczyć, unikać wszystkiego, co może podnieść jego poziom w naszym organizmie.

Problem polega na czym innym - jego produkcja i dystrybucja musi być przez organizm kontrolowana. Kiedy następuje jakiś defekt organizmu, to pojawiają się problemy. Cholesterol odkłada się w naczyniach krwionośnych i zaczyna zamykać ich światło, pojawiają się wywołane tym zawały.

Człowiek, który je dużo jaj, będzie na skutek tej konsumpcji odkładał mniej cholesterolu w naczyniach. Bo cholesterol, jaki dostarczamy organizmowi z żywnością, nigdy nam się nie odkłada w naczyniach, **natomiast odkłada się wyłącznie nasz własny, ten produkowany w wątrobie**. I to wówczas, kiedy nasz organizm ma jakiś defekt metaboliczny.

Cholesterol jest czynnikiem ryzyka w rozwoju miażdżycy i choroby wieńcowej serca - głównie u osób obciążonych genetycznie hipercholesterolemią. Organizm takich ludzi nie radzi sobie z nadprodukcją cholesterolu i odkłada go w naczyniach.

Zdrowy organizm nie dopuszcza do odkładania się cholesterolu w naczyniach niezależnie od tego, ile go zjemy w produktach. Każdy z nas codziennie produkuje około 3 gramów cholesterolu. Tyle to jest w 15 jajach. Więc na zdrowy rozum: jakie to ma znaczenie, że zje pani codziennie jedno czy dwa jaja? Problem jest nie w konsumpcji żywności, tylko w naszym wewnętrznym metabolizmie, w tym, czy jesteśmy zdolni zagospodarować ten cholesterol, czy nie.

Nie ma ograniczenia, ile się chce, tyle można jeść - 20, 30 sztuk tygodniowo. Jest ogrom badań światowych, które o tym mówią, tylko dziwnym trafem nie przedostają się do szerokiej publiczności. Wyniki tych badań są publikowane w czasopismach naukowych i pozostają na uniwersytetach.

Kiedy zjemy jajo, to w pierwszych 2 - 3 godzinach po konsumpcji mamy efekt lekkiego wzrostu poziomu cholesterolu we krwi. Potem, po 5 - 7 godzinach, spada i się wyrównuje. Nie ma znaczenia, czy zjemy jedno, czy 10 jaj

Tak samo organizm reaguje na inne substancje, które mu dostarczamy, na przykład na alkohol - po spożyciu mamy go we krwi, a potem organizm go trawi i poziom alkoholu spada.

Jeśli ktoś ma tendencję do odkładania się cholesterolu, to on będzie się odkładał. Ale jedzenie jaj może tu pomóc. Mój kolega (kolega profesora T. Trziszki ☺) miał poziom ok. 280 mg/dl cholesterolu, czyli za dużo. Zaproponowałem mu, by przez miesiąc jadł po 2 - 3 jaja dziennie. Z trudem to robił, ale robił. I w efekcie cholesterol już po miesiącu spadł mu do 200-210 mg/dl.

Cholesterol jest dostarczany do każdej komórki, ale sam nie może przepływać przez organizm. Mówiąc potocznie, potrzebuje do tego nośnika. Są takie dwa nośniki - HDL i LDL - zaczęto je rozróżniać dopiero w latach 80.

Otóż zły cholesterol jest transportowany LDL i może się odkładać w komórkach. Natomiast HDL, czyli dobry, zbiera ze wszystkich komórek nadmiar cholesterolu i odwozi go do utylizacji w wątrobie. Jest nazywany dobrym, bo im więcej zbierze tego nadmiaru, tym mniej się odłoży w naczyniach i nie będzie nam ich zwężać. (...)

Chcemy wykorzystać jaja jako surowiec biomedyczny do wytwarzania nowej generacji suplementów diety. Jesteśmy w stanie wyizolować z jaj te substancje, które mogą tworzyć życie, by je przenieść do żywności i wspomagać organizm człowieka.

Chcemy skoncentrować w pigułce cenne substancje, które zawiera jajo. Bo kto zje kilkanaście jaj dziennie? A pigułkę, która będzie miała taką dawkę z kilkunastu jaj, bez trudu połknimy. Ten nasz projekt ma akronim „Ovocura”: ovo to jajo, a cura - kuracja. Pracujemy nad tym we Wrocławiu, zaangażowanych w projekt jest prawie stu naukowców, duża część z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Próbuje wyizolować z jaj związki pomocne w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, np. mózgu, serca, nowotworom.

Do tej pory robiono suplementy diety z produktów roślinnych. Jakoś nikt nie pomyślał, że można je robić z produktów pochodzenia zwierzęcego, np. z jaj. Lansujemy to od kilku lat, może dziesięciu. (...)

Białko i żółtko to zupełnie różne sfery. Natura stworzyła jajo w ten sposób, że białko ma za zadanie chronić zarodek, dla przypomnienia - to jest taka plamka na żółtku. Dlatego białko jest bardzo agresywne wobec wszystkich obcych drobnoustrojów, musi za wszelką cenę chronić ten mały zarodek, aby mógł się rozwijać w warunkach naturalnych.

Aż 88% to woda. A te pozostałe 12% stanowią proteiny i one zawierają w zasadzie wszystkie aminokwasy niezbędne do budowy organizmu, do odbudowy wszystkich komórek i tkanek. Białko jaja jako produkt żywnościowy dostarcza do naszego organizmu niezbędne aminokwasy, tym samym wpływa na odbudowę naszych komórek. (...)

W procesie trawienia białka jaj mogą tworzyć się peptydy o właściwościach leczniczych, na przykład wpływające na regulację ciśnienia krwi czy o działaniu antyutleniającym. W samym białku jaja znajduje się wiele bioaktywnych substancji, które można wyizolować i wykorzystać jako suplementy diety lub leki. Do takich należy cystatyna, która posiada właściwości antynowotworowe.

W ostatnim czasie pod kierunkiem prof. Polanowskiego została wyizolowana z żółtka substancja, którą nazwaliśmy Yolkiną. Prowadzimy intensywne badania. Być może substancja ta okaże się nowym lekiem na choroby otępienia mózgu, w tym na chorobę Alzheimera.

Żółtko to jest fenomen natury. W żółtku jest aż 50% suchej substancji, reszta to woda. Z tych 50% 32% to tłuszcze, 16% to białka, a 2% stanowią witaminy i związki mineralne.

W tych 32% tłuszczów istotną część stanowią fosfolipidy, które są kluczowymi związkami niezbędnymi do życia, a głównym fosfolipidem jest lecytyna. **Lecytyna potrzebna jest do sprawnego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego.**

Fosfolipidy są w każdej komórce, tak jak cholesterol. Mogą służyć wprost do poprawy jakości życia i regeneracji tkanek. Są w nich zawarte kwasy omega-3. Jest ich relatywnie dużo, bo od 10% do 20%. Poza tym zmniejszają ryzyko odkładania się cholesterolu w naczyniach krwionośnych.

Straszy się ludzi cholesterolem w jajach, a nikt nie mówi, że w żółtku jest tylko 0,3% cholesterolu, za to aż od 10% do 20% fosfolipidów, które zmniejszają odkładanie się cholesterolu.

Częścią lecytyny zawartej w jajach jest cholina, której potrzebujemy do regeneracji wątroby. Mamy w aptekach różne produkty z choliną, które mają chronić naszą wątrobę, a dwa jaja dziennie pokrywają nasze całkowite zapotrzebowanie na tę substancję.

W jajach nie ma jedynie witaminy C. Okazuje się, że nie jest potrzebna do stworzenia życia. Ale są wszystkie witaminy z grupy B, zwłaszcza B12, której brak może się przyczyniać do powstania wielu schorzeń neurodegeneracyjnych. (...)

To ile jaj dziennie może - powinno - jeść dziecko, np. pięcioletnie?



- Tyle, ile chce, nie ma granicy. Znam takie, które zjadały po 10 jaj dziennie. Nie ma żadnych przeciwwskazań, chyba że dziecko podatne jest na alergię. Ja jem zawsze trzy jaja na śniadanie, a potem w ciągu dnia jeszcze w różnych potrawach. W sumie jem około 30 jaj tygodniowo.

Pochodzę z rodziny o skłonnościach genetycznych do podwyższonego cholesterolu, mam na poziomie ok. 200 mg/dl. To nie jest wcale podwyższony poziom ale gdybym nie jadł tyle jaj, to bym miał około 300. (...)

Preferuję jaja na miękko, bo są bardziej lekkostrawne i lubię takie. Najlepsze są jaja, w których białko jest lekko ścięte, bo w takiej postaci nie jest zbyt alergenne. To może być na miękko czy sadzone. Im bardziej ścięte białko, tym trudniejszą pracę mają enzymy w naszym żołądku. Natomiast żółtko nie powinno być ścięte, bo w nim są aktywne fosfolipidy, peptydy. Im bardziej ścięte żółtko, tym więcej ich ulega denaturacji. (...)

Najwięcej jaj na świecie jedzą Japończycy - 400 sztuk rocznie, czyli dwa razy tyle, co my. Podobnie Izraelczycy i Chińczycy. (...) Doskonale współpracuje mi się z lekarzami, zwłaszcza z kadrą naukową. (...) Dziś nikt się nie odważy publicznie powiedzieć, że jaja szkodzą.

Stary człowiek powinien jeść nawet więcej. Starzejąc się mamy coraz mniejszą przyswajalność fosfolipidów, witamin, więc trzeba więcej ich dostarczyć w pokarmie, by organizm dostał tyle, ile potrzebuje.



Na podstawie rozmowy z książki Krystyny Naszkowskiej „Jedz, co chcesz. Sąd nad polskim stołem”, Agora, Warszawa 2013 - opracował Arkadiusz Kędzior

P.S.

Z innych opracowań wynika, że można spożywać nawet 15 żółtek dziennie a białek 2 najlepiej na surowo. Tak więc się przemogłem i jajka na surowo spożywam. Jestem obecnie na diecie Kwaśniewskiego (3 miesiące), a potem czeka mnie dieta Dąbrowskiej (2 tygodnie). Wyeliminowałem też z diety cukier i pszenicę. Polecam!

Tak już na koniec dodam, że czytam teraz książkę William'a Davisa „Detoks zbożowy w 10 dni” - autora takich bestsellerów jak „Dieta bez pszenicy” i „Kuchnia bez pszenicy”.

Jak tylko skończę podzielę się refleksją.

Pozdrawiam

Arkadiusz Kędzior