

## SMACZNEGO JAJKA !

W Wielkanoc, zgodnie z tradycją, jaja muszą się znaleźć na naszych stołach. Wiele osób obawia się - i poniekąd słusznie - że jedzenie jaj nie służy zbyt dobrze naszemu zdrowiu. Lękamy się głównie zawartego w nich cholesterolu o złej sławie, sprzyjającemu powstawaniu miażdżycy i chorobie wieńcowej serca.

Trudno zaprzeczyć, że jajka są źródłem cholesterolu. Trzeba wiedzieć jednak, że cholesterol nie tylko szkodzi, ale jest bardzo ważnym składnikiem błon komórkowych, wykorzystywanych przez organizm w przemianie żółci i hormonów oraz chroni nerwy. Uczestniczy również w podstawowych dla zdrowia człowieka przemianach biochemicznych. Oczywiście, nie może być go za dużo, bo spowoduje zwężenie naczyń krwionośnych i może doprowadzić nawet do zawału serca.

Nie obawiajmy się jednak za bardzo jajek. Istnieją bowiem znacznie większe „skarbnice” cholesterolu. Na przykład 100 g mózdzku cielęcego zawiera 3000 mg cholesterolu, 1000 g wątróbki drobiowej - 3800 mg, a jedno jajko - 600 mg. Musimy też wiedzieć, że źródłem cholesterolu w jajku jest jedynie żółtko, białko jest całkowicie wolne od tego składnika. Jeżeli więc mamy wysoki poziom cholesterolu we krwi (norma wynosi poniżej 200 mg/dl, a badania powinno się wykonywać raz na 3 lata po ukończeniu 20 roku życia), można jadać tylko białko. Podobnie powinny czynić osoby starsze zagrożone miażdżycą oraz zawałowcy.

Nadmiar cholesterolu obniża spożywanie produktów zapobiegających miażdżycy (lecytyny - jest jej sporo w siemieniu lnianym i nienasyconych kwasów tłuszczowych - są w olejach roślinnych). Jajka są przeciwwskazane u osób z kamicą żółciową. Jednak zdrowi ludzie, którzy nie jedzą zbyt dużo tłustych mięs i wędlin oraz masła, nie muszą się jajek tak bardzo obawiać, choć oczywiście nie zaleca się przesadzać, na przykład z jajecznicą z dużą ilością jaj: dorośli mogą zjadać 3-4 jajka w tygodniu, dzieci 5-6 sztuk.

Jeżeli już uporamy się z lękiem dotyczącym cholesterolu, możemy cieszyć się korzyściami, które dają nam jajka.

### **Jajko kurze to:**

- 6 gramów białka (zaspokaja około 15% dziennych potrzeb dorosłego), które jest między innymi niezbędnym budulcem komórek i tkanek,
- 12 g tłuszczu,
- ważne pierwiastki: sód, potas, wapń, fosfor, żelazo, cynk,
- witaminy: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, D, E, PP,
- 70 kcal, a więc niskokaloryczne między innymi w diecie odchudzającej.

Większość korzystnych składników odżywczych znajduje się w żółtku, pamiętajmy też, że najlepiej przyswajalne przez organizm jest żółtko w postaci półpłynnej, a białko po ugotowaniu. Źle ugotowane białko może być nawet szkodliwe, gdyż substancja w nim zawarta hamuje przyswajanie biotyny. Białko jajka, nawet tego „na miękko”, powinno więc być zawsze ścięte! Najzdrowsze jest jajko mollet (ugotowane na półtwardo ze ściętym białkiem i płynnym żółtkiem) - wkładamy je do zimnej wody i gotujemy pod przykryciem 5 minut od momentu zagotowania.

### **Zanim siądziemy do świątecznego stołu :**

- 1.** Jajko surowe można rozpoznać kręcąc je na stole: gotowane będzie się kręcić, surowe się zatrzyma.
- 2.** Jeżeli jajko pęknie podczas gotowania, należy wlać do wody trochę octu, białko wtedy nie wypłynie.
- 3.** Aby sprawdzić, czy jajko jest świeże, trzeba je włożyć do garnka z zimną wodą: świeże utonie, zepsute wypłynie na wierzch.
- 4.** Jajka należy przechowywać w lodówce (od +2°C do 4°C).
- 5.** Jeżeli chcemy do jakiejś potrawy użyć surowego jajka, koniecznie trzeba je sparzyć wrzątkiem, aby uniknąć ewentualnego zakażenia salmonellą, która „lubi” kurze skorupki.



**Wesołych Świąt, smacznego jajka!**

Justyna Jaskulska