15 Οκτωβρίου 2013

Αυγό: Η παρεξηγημένη τροφή με τη σημαντική θρεπτική αξία Το αυγό με βεβαιότητα θα μπορούσαμε να πούμε πως αποτελεί την πιο παρεξηγημένη ζωική τροφή. Τι αναφέρουν τα νεότερα δεδομένα.



Οι συζητήσεις γύρω από το αυγό σε ένα διαιτολογικό γραφείο σχεδόν πάντα καταλήγουν στο ξεκαθάρισμα ενός διατροφικού μύθου. Μερικές από τις ερωτήσεις που συνήθως δέχομαι αναφέρονται παρακάτω:

- Μπορώ να τρώω αυγά έχοντας ανεβασμένη χοληστερίνη;
- Προπονούμαι εντατικά για αύξηση μυϊκής μάζας. Μπορώ να τρώω ολόκληρο το αυγό ή μόνο το ασπράδι;
- Έχω αλλεργία στη γύρη και τα ακάρεα. Αποφεύγω τα αυγά για παν ενδεχόμενο. Κάνω καλά;
- Ο κρόκος του αυγού παχαίνει;

Με αφορμή τις παραπάνω ερωτήσεις, θεώρησα εξαιρετικά χρήσιμο να παρέχω τα νεότερα δεδομένα σχετικά με το αυγό.

Το αυγό αποτελεί μια τροφή χαμηλού κόστους που θα μπορούσε να ενταχθεί στα πλαίσια μιας ισορροπημένης αλλά οικονομικής διατροφής, ειδικά στην περίοδο της οικονομικής κρίσης που διανύουμε. Το κόστος ενός αυγού ανέρχεται στα 0,8 με 0,20 λεπτά το τεμάχιο ανάλογα με το μέγεθος, την προέλευση αλλά και την πηγή

αγοράς του.

Ένα αυγό αποδίδει 78 – 90 kcal και είναι φυσική πηγή βιταμινών B2, B12 και D καθώς και βιταμίνης A, φυλλικού οξέως και χολίνης. Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως ένα αυγό περιέχει 6-7γρ πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, 5-6γρ λιπαρών και 0-1γρ υδατάνθρακα.

Συνεπώς, θεωρείται μια πλήρης τροφή καθώς περιέχει όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί πως ο κρόκος του αυγού περιέχει 200-250mg χοληστερίνη ενώ προτείνονται ως μέγιστη κατανάλωση χοληστερίνης η ποσότητα των 300mg.

Αυγό και χοληστερίνη

Λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας του κρόκου σε χοληστερίνη, για τουλάχιστον 2 δεκαετίες το αυγό αποκλείονταν ή περιορίζονταν από τη διατροφή ατόμων με καρδιαγγειακά νοσήματα, αυξημένη χοληστερίνη αλλά και αθλητές που ακολουθούσαν διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Μάλιστα πριν μια δεκαετία επικρατούσε η σύσταση κατανάλωσης έως 2-3 αυγών την εβδομάδα από το σύνολο του πληθυσμού.

Την ανατροπή των παραπάνω δεδομένων έφερε μια ανάλυση 224 μελετών σε περισσότερα από 5.000 άτομα για χρονική διάρκεια δυόμιση δεκαετιών η οποία έδειξε ότι τελικά δεν είναι η χοληστερίνη των αυγών και γενικότερα της διατροφής που αυξάνει τη χοληστερίνη του αίματος αλλά η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται σε ζωικές τροφές.

Πιο συγκεκριμένα, μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά κρέατα (όπως πανσέτα, παϊδάκια, μπριζόλα με το ορατό λίπος, λουκάνικα κ.ά.), ζωικά λίπη (όπως το βούτυρο που περιέχεται στα γλυκά) και τηγανιτές τροφές είναι υπεύθυνη για την αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα.

Μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση έως και ενός αυγού την ημέρα είναι απολύτως ασφαλής.

Αυγό και αθλητές

Η άποψη ότι οι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν μόνο το ασπράδι και όχι τον κρόκο του αυγού είναι πλέον παρωχημένη. Αυτό ισχύει μόνο σε περιπτώσεις αθλητών που χρειάζεται να καταναλώνουν περισσότερα από ένα αυγά την ημέρα προκειμένου να αυξήσουν την ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης στη διατροφή τους.

Ωστόσο δεν απαγορεύεται η κατανάλωση κρόκου αυγού για όσους κάνουν διατροφή με στόχο την αύξηση μυϊκής μάζας.

Αυγό και αλλεργίες

Είναι πραγματικότητα πως η πρωτεΐνη του αυγού έχει τέτοιο μέγεθος και σταθερότητα που μπορεί σε ωμή κατάσταση να προκαλέσει αλλεργία σε άτομα που είναι ευπαθή. Ωστόσο, αν το αυγό ψηθεί, τότε ο κίνδυνος αλλεργίας μειώνεται σημαντικά.

Σε καμία περίπτωση τα άτομα που είναι αλλεργικά στη γύρη, τη σκόνη ή άλλους παράγοντες είναι απαραίτητα αλλεργικά και στο αυγό. Μόνο αν η αλλεργία στο αυγό είναι κλινικά διαπιστωμένη θα πρέπει το άτομο να αποφεύγει την κατανάλωσή τους.

Περισσότερο ευπαθής ομάδα είναι τα βρέφη ηλικίας 0-12 μηνών που παρουσιάζουν ποσοστό αλλεργίας 1-3%. Το ευχάριστο είναι ότι η αλλεργία συνήθως ξεπερνιέται μέχρι την ηλικία των 6.

Συμπερασματικά, πρώτα ελέγξτε αν έχετε αλλεργικά συμπτώματα έχοντας καταναλώσει αυγά (όπως άσθμα, έκζεμα ή εξανθήματα) πριν τα αποκλείσετε από τη διατροφή σας. Να θυμάστε πως ακόμα και αν έχετε αλλεργία στο ασπράδι του αυγού, ο κρόκος συνήθως μπορεί να καταναλώνεται με ασφάλεια, ενώ όταν το αυγό εμπεριέχεται σε τροφές όπως οι χυλοπίτες, η μπεσαμέλ ή το κέικ επειδή είναι ψημένο και συνεπώς η πρωτεΐνη στο ασπράδι έχει πιο σταθερή δομή, συνήθως δεν προκαλεί αλλεργία.

Αυγό και αδυνάτισμα

Είναι πλέον διαπιστωμένο πως το αυγό αποτελεί τροφή σύμμαχο στο αδυνάτισμα, λόγω της πληρότητας της σύστασής του, της χαμηλής ενεργειακής αξίας του αλλά και του κορεσμού που προκαλεί. Μελέτες δείχνουν πως η σωστή ένταξη των αυγών σε μια υποθερμιδική διατροφή αυξάνει τον ρυθμό απώλειας βάρους.

Το αυγό μπορεί να καταναλωθεί ποικιλοτρόπως.

Παρακάτω παραθέτουμε μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες σχετικά με την κατανάλωση αυγών στην καθημερινότητα:

- Αυγό βραστό, φρυγανιά με μια φέτα γαλοπούλα και μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, 3-4 ελιές, ντομάτα και αγγουράκι.
- Ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια, γαλοπούλα, τυρί χαμηλών λιπαρών, πιπεριά και 3-4 ελιές τηγανισμένη σε μια κουταλιά λάδι και μια φρυγανιά.
- 2 αυγά με ντομάτα και 40γρ ανθότυρο τηγανισμένα σε μια κουταλιά λάδι και μια φρυγανιά.
- Δύο αυγά ποσέ με ένα μπολ σαλάτα με μια κουταλιά λάδι και μια φέτα ψωμί.
- Ένα μπολ σαλάτα με 2 αυγά βραστά, 2 φέτες γαλοπούλα, μια φέτα άπαχο τυρί, μια κουταλιά λάδι, ξύδι και 2 παξιμαδάκια κρίθινα.

Η παραπάνω λίστα είναι ενδεικτική. Υπάρχουν πολλοί περισσότεροι τρόποι κατανάλωσης αυγών!

Συμπερασματικά

Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αποκλείσετε το αυγό από τη διατροφή σας στηριζόμενοι στους διατροφικούς μύθους των περασμένων δεκαετιών γύρω από αυτό. Ακολουθείστε τις νεότερες συστάσεις για την κατανάλωση αυγών (ως 7 την εβδομάδα) και ωφεληθείτε από την πολύτιμη θρεπτική του αξία.

Μόνο σε ιδιαίτερες κλινικές περιπτώσεις όπως η διαπιστωμένη αλλεργία στο αυγό συνιστάται η αποφυγή της κατανάλωσης του.

Γράφει: Γιαννιτσοπούλου Κάλλια Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: iatronet.gr