

5 πολύ καλοί λόγοι για να φάμε αυγά αυτό το Πάσχα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αυγό (μαζί με το γάλα)

αποτελούν τις μόνες πλήρεις φυσικές τροφές, δηλαδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη διαίτα. Το ασπράδι του αυγού αποτελείται κατά 45% από πρωτεΐνες ανώτερες όλων των άλλων φυσικών τροφών, καθόσον περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό μας.

Η κατανάλωση ενός αυγού ημερησίως συμβάλλει κατά 11% στην αναγκαία ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών του ανθρώπου. Ένα αυγό μαζί με τον κρόκο του περιέχει 71 θερμίδες, 13 βασικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, πρωτεΐνες

ιδιαίτερα ψηλής ποιότητας, χοληστερόλη, ακόρεστες λιπαρές ουσίες και αντιοξειδωτικές ενώσεις. Τα αυγά είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, νιασίνη, βιοτίνη, δηλαδή υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα. Επιπλέον έχουν ελάχιστα λιπαρά, άριστη χοληστερόλη και δίνουν δύναμη και ενέργεια δυσανάλογα υψηλή σε σχέση με το μικρό τους όγκο.

Η αλήθεια για τη χοληστερόλη

Κατά καιρούς τα αυγά έχουν ενοχοποιηθεί εξαιτίας της χοληστερόλης που περιέχουν. Σύμφωνα όμως με νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *British Medical Journal*, δεν κρύβουν κανένα διατροφικό κίνδυνο. Ο κρόκος ενός αυγού περιέχει περίπου 213 mg χοληστερίνης. Αντίθετα, το ασπράδι του αυγού, δεν περιέχει καθόλου λίπος και χοληστερίνη, ενώ αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον κρόκο αυγού με δύο ασπράδια αυγού σε πολλές από τις συνταγές που περιέχουν αυγά. Ο περιορισμός της κατανάλωσης αυγών έχει μικρή επίδραση στα επίπεδα χοληστερόλης του οργανισμού. Η χοληστερόλη που περιέχουν τα αυγά είναι τόσο λίγη, ώστε είναι απίθανο να επηρεάσει ιδιαίτερα τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Να λοιπόν 5 πολύ καλοί λόγοι για να βάλουμε το αυγό στη διατροφή μας

1. Τα αυγά είναι πολύ θρεπτικά

Τα αυγά είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών άριστης βιολογικής αξίας. Ένα αυγό μέσου βάρους καλύπτει το 12% των ημερήσιων αναγκών σε πρωτεΐνες ενός άνδρα και το 14% μιας γυναίκας.

2. Τα αυγά έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες

Και αυτό επειδή είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Όπως ακριβώς τα φρούτα και τα λαχανικά, έτσι και τα αυγά περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως είναι το σελήνιο. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν το σώμα από τις ανεπιθύμητες βλάβες που προκαλούνται κατά τη διαδικασία μεταβολισμού του οξυγόνου. Τα αντιοξειδωτικά είναι σημαντικά στην προστασία έναντι των καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου.

3. Τα αυγά βοηθούν στην απώλεια του βάρους

Δεν αποτελούν μόνο καλή πηγή θρεπτικών συστατικών αλλά βοηθούν και στην απώλεια του βάρους, μια που περιέχουν λευκίνη, ένα απαραίτητο αμινοξύ που βοηθά στη μείωση του βάρους. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Illinois, η λευκίνη εκτός από βασικό αμινοξύ που συμμετέχει στην πρωτεϊνοσύνθεση των μυών και βοηθά στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα έχασαν βάρος, σωματικό λίπος και λιγότερο μυϊκό ιστό. Επίσης είχαν

περισσότερη ενέργεια και μειωμένη αίσθηση πείνας.

4. Τα αυγά βοηθούν στη βελτίωση των αντανακλαστικών

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα πρόσφατης έρευνας η τυροσίνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται στα αυγά, βοηθά πολύ σε περιπτώσεις που χρειάζονται άμεσες αντιδράσεις, όπως η οδήγηση ή η λήψη γρήγορων αποφάσεων!

5. Τα αυγά βοηθούν στη μνήμη

Τα αυγά είναι μια από τις σημαντικότερες πηγές χολίνης. Τα αυγά ενισχύσουν τις λειτουργίες του εγκεφάλου. Πιο πρόσφατες μελέτες σε έγκυες γυναίκες έδειξαν ότι η χολίνη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των εγκεφαλικών λειτουργιών και της μνήμης του εμβρύου.

Πόσα αυγά τελικά μπορούμε να τρώμε;

Σε έρευνα βρέθηκε ότι η κατανάλωση επί 12 εβδομάδες 2 αυγών ημερησίως σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή όχι μόνο δεν αύξησε αλλά μείωσε την κακή χοληστερίνη και μείωσε και το βάρος των συμμετεχόντων. Σε παρόμοια ομάδα που έκανε την ίδια διατροφή αλλά χωρίς τα αυγά, παρατηρήθηκαν τα ίδια αποτελέσματα. Δηλαδή η μεγάλη κατανάλωση αυγών δεν επηρέασε καθόλου την ωφέλεια της υγιεινής διατροφής, ούτε αύξησε τη χοληστερίνη. Τρώγοντας τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη όπως τα αυγά και περιορίζοντας την κατανάλωση απλών υδατανθράκων, βοηθάτε στην καύση του λίπους, τον έλεγχο της πείνας και των πόθων για άλλες τροφές. Αυτό από μόνο του αρκεί για να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

Αυτό που συστήνεται είναι να προσέχουμε να μην καταναλώνουμε πάρα πολλά τηγανητά αυγά, γιατί αυτό σημαίνει ότι θα καταναλώνουμε επίσης το λίπος από το λάδι με το οποίο έχουν μαγειρευτεί. Το «κλειδί» είναι να μη χρησιμοποιούμε πολύ λάδι ή βούτυρο για το μαγείρεμα τους και να αποφεύγουμε τα τηγανητά αυγά, προτιμώντας τα αυγά ομελέτα. Καταναλώστε αυγά, κυρίως στο πρωινό σας! Βραστά ή ποσέ, συνδυάστε τα με φρυγανιές ολικής άλεσης και ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C και θα βοηθήσει τον οργανισμό σας να απορροφήσει περισσότερο από το σίδηρο του αυγού.

Προτιμήστε τα βιολογικά αυγά, είναι απαλλαγμένα από ορμόνες και χημικές ουσίες και πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που έχουν πολυάριθμα οφέλη στην απώλεια βάρους.

Πόσα αυγά μπορεί να τρώει ένα παιδί;

Οι συνήθειες συστάσεις των παιδιάτρων είναι 1 αυγό κάθε 2-3 ημέρες (δηλαδή 2-3 την εβδομάδα). Σύμφωνα όμως με πρόσφατες έρευνες, τα παιδιά μπορούν να

καταναλώνουν 1 αυγό την ημέρα.

Προσοχή στην σαλμονέλα

Ένα στα 20.000 αυγά μπορεί να είναι μολυσμένα με σαλμονέλα, ένα βακτήριο που μπορεί να προκαλέσει ακραία εντερική δυσφορία. Ωστόσο, αυτό μπορεί εύκολα να αποφευχθεί εάν τα αυγά αποθηκεύονται και συντηρούνται σωστά στο ψυγείο, μαγειρεύονται καλά και τρώγονται αμέσως μετά το μαγείρεμα. Τα βακτήρια της σαλμονέλας πολλαπλασιάζονται γρήγορα σε θερμοκρασία δωματίου. Γι' αυτό, βεβαιωθείτε ότι τα αυγά που αγοράζετε καταψύχονται σωστά στο κατάστημα και βάλτε τα στο ψυγείο σας στο πιο κρύο μέρος.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr