7 Ιουλίου 2020

Αυγό: Η παρεξηγημένη υπερτροφή με τα σημαντικά οφέλη στην υγεία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το αυγό έχει «δαιμονοποιηθεί», πρόκειται για μία εξαιρετικά θρεπτική τροφή



Δε θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι το αυγό είναι το πιο παρεξηγημένο τρόφιμο της διατροφής μας. Και ενώ μπορεί να το αποφεύγουμε λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε χοληστερόλη (ο κρόκος του αυγού περιέχει περίπου 215 mg χοληστερόλης, τη στιγμή που η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι τα 300 mg), πρόκειται για μια εξαιρετικά θρεπτική τροφή που δεν πρέπει να λείπει από τη διατροφή μας.

Γιατί δεν πρέπει να λείπει το αυγό από τη διατροφή μας

***Είναι θρεπτικό**

Το βασικό χαρακτηριστικό του αυγού είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, είναι μία καλή πηγή σεληνίου, ιωδίου και βιταμίνης Β2 (ριβοφλαβίνης), ενώ περιέχει επίσης σίδηρο, μολυβδένιο, βιταμίνη Β12, παντοθενικό οξύ και βιταμίνη D.

***Επιφέρει εύκολα το αίσθημα κορεσμού**

Αν ψάχνετε για μια θρεπτική τροφή που θα σας κρατήσει χορτάτους για αρκετή ώρα, τότε το αυγό είναι αυτό που χρειάζεστε, αφού είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνη. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες έχουν την ιδιότητα να μειώνουν την όρεξη για φαγητό και να αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού. Μάλιστα, σύμφωνα με εκθέσεις του Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ, μια διατροφή με

υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μπορεί να μειώσει τις έντονες σκέψεις για φαγητό έως και κατά 60%, ενώ παράλληλα μπορεί να περιορίσει την επιθυμία για φαγητό αργά τη νύχτα κατά 50%.

***Έχει λίγες θερμίδες**

Ένα αυγό βραστό ή ποσέ έχει 70-80 θερμίδες, ανάλογα με το μέγεθός του, με τις θερμίδες του να αυξάνονται όταν στο μαγείρεμα προστίθενται άλλα υλικά, όπως λάδι ή τυρί. Για παράδειγμα ένα τηγανητό αυγό έχει περίπου 150 θερμίδες, ενώ μια ομελέτα με 1 αυγό και πατάτες τηγανητές ή τυρί μάς δίνει 200-250 θερμίδες. Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για ένα τρόφιμο που μπορεί να επιφέρει το αίσθημα κορεσμού χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό με περιττές θερμίδες και γι' αυτό θεωρείται ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος.

***Προστατεύει τα μάτια**

Η συστηματική κατανάλωση αυγού φαίνεται να προφυλάσσει τα μάτια από τον καταρράκτη και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (μια ασθένεια που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε τύφλωση), σύμφωνα με σχετικές επιστημονικές μελέτες. Η προστατευτική αυτή δράση του αυγού σχετίζεται με την υψηλή του περιεκτικότητα σε λουτεΐνη (καροτενοειδές), η οποία αν και εντοπίζεται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο σπανάκι, φαίνεται ότι απορροφάται περισσότερο στον κρόκο του αυγού, πιθανότατα επειδή είναι λιποδιαλυτή ουσία και το αυγό έχει λιπαρά.

***Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία**

Οι κρόκοι αυγών αποτελούν μια καλή πηγή χολίνης, η οποία φαίνεται να βελτιώνει τη μνήμη και τη συνολική γνωστική λειτουργία. Η χολίνη πρόκειται για ένα μικρό αλλά σημαντικό θρεπτικό συστατικό, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στην οικοδόμηση των μεμβρανών των κυττάρων, επηρεάζοντας μια σειρά από ζωτικές λειτουργίες μέσα στον οργανισμό.

***Είναι το ιδανικό πρωινό**

Η κατανάλωση αυγού στο πρωινό γεύμα φαίνεται να ενισχύει το αδυνάτισμα, συγκριτικά με άλλες επιλογές όπως το ψωμί. Σύμφωνα με έκθεση των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ, το αυγό είναι τόσο χορταστικό που οι συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν ανάγκη λιγότερες θερμίδες στα επόμενα γεύματά τους, χάνοντας έτσι βάρος με μεγαλύτερη ευκολία. Αν νομίζετε ότι δεν έχετε χρόνο να μαγειρέψετε ένα υγιεινό πρωινό, σκεφτείτε ξανά. Η προετοιμασία μιας ομελέτας με λαχανικά δε θα σας πάρει περισσότερα από 5-10 λεπτά.

Πόσα αυγά μπορούμε να τρώμε;

Οι άνθρωποι που δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης μπορούν να τρώνε αυγό

ακόμη και κάθε ημέρα, πάντα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής χαμηλής σε κορεσμένα λιπαρά. Όσον αφορά εκείνους που έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, συνιστάται να περιοριστεί -όχι όμως και να απαγορευτεί- η κατανάλωση αυγών, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού τους.

Πηγή: vita.gr