

Jaja čuvaju vid, kožu i kosu

Jaja su na vrlo lošem glasu - napada ih se da su prepuna kolesterola, da izazivaju alergije, da se brzo kvare... Prva asocijacija na riječ salmonela, mnogima su upravo jaja. Međutim, situacija nije baš tako crno-bijela

Osnovne informacije

Temeljni proizvod za cjelokupnu populaciju, jaje je jedna od namirnica životinjskog porijekla najkorištenija na cijelome svijetu. Sastav jajeta, savršeno stabilan i neovisan o uvjetima uzgoja i hranjenja što se tiče njegovih glavnih sastojaka, može biti obogaćen trenutačno vrlo traženim nutritivima u ljudskoj prehrani kao što su esencijalne masne kiseline, antioksidansi, vitamini i omega 3.

Vrlo dugo, jaja su se smatrala stopostotnim neprijateljem osoba koje pate od visoke razine kolesterola. I, nikako ih se nije smjelo jesti, jer je postojao rizik da se postotak LDL kolesterola (onog „lošeg“) naglo povisi. A zapravo, nedavne su studije pokazale da hrana sudjeluje samo ¼ u sveukupnom postotku LDL kolesterola, dok ostali dio proizvodi sâm organizam. Dakle, ponekad pojesti jedno jaje ne predstavlja nikakvu posebnu opasnost.

Nutritivna svojstva jaja

Jaja su niskokalorična i sadrže cca. 70 kcal po komadu. Bjelanjak uopće ne sadrži kolesterol i smatra se idealnim izvorom bjelančevina jer sadrži sve esencijalne aminokiseline u idealnim omjerima.

Od ukupnih masti u jajetu, više od polovice su nezasićene masne kiseline. Jaja su izvor željeza, kolina, luteina, riboflavina (vitamina B2), folne kiseline, biotina, vitamina B12, vitamina D te vitamina E. Jaje je jedan od najboljih prehrambenih izvora kolina. Iako ljudski organizam ima sposobnost stvaranja kolina, nerijetko mu je potrebna pomoć hrane za zadovoljavanje potreba. Kolin je važna komponenta velikog broja struktura u staničnim membranama, čija fleksibilnosti i integritet ovisi o adekvatnoj opskrbi organizma kolinom.

Sve blagodati jaja za zdravlje

Osim toga, jaje je izvrsno za vid, jer je bogato karotenoidima, sastojcima koji se

nakupljaju u retini (mrežnici oka) i pospješuju selektivnu filtraciju UV-a i svjetlosti. Karotenoidi su poznati i po svom antioksidativnom djelovanju i posebno djelotvorni u borbi protiv oštećenja stanica što može dovesti do sljepila.

Danas liječnici preporučuju konzumiranje barem jednog jajeta tjedno. Izvor neophodnih proteina za gradnju mišića (2 jaja daju istu količinu proteina kao i jedan mesni odrezak od 100 g), jaje je nisko kalorično (90 kcal za jaje od 60 g). A je li potrebno uopće reći koliko je važno u držanju dijeta. Jaje je jedan od šampiona dijeta! A sa pojavljivanjem tzv. omega 3 jaja, ono je zavladao i na području masnih kiselina koje se posebno preporučuju u zaštiti od kardiovaskularnih bolesti.

Jaje je glavni saveznik trudnicama. Daje im proteine bogate aminokiselinama važnim za dobar razvoj tkiva fetusa, a željezo i vitamini A i D pospješuju čvrstoću skeleta i dobar rast.

Na što treba paziti?

Negativna strana jajeta je izazivanje alergije kod 0,25% odraslih osoba i 0,5% djece ispod 5 godina. To je upravo razlog zašto se ne preporuča uvođenje jaja u prehranu sasvim male djece. U većini slučajeva, ta alergija nestaje sama od sebe u mladenačkoj dobi.

Jaja valja čuvati u hladnjaku, konzumirati strogo do datuma otisnutog na pakiranju i pojesti svježe pripremljena.