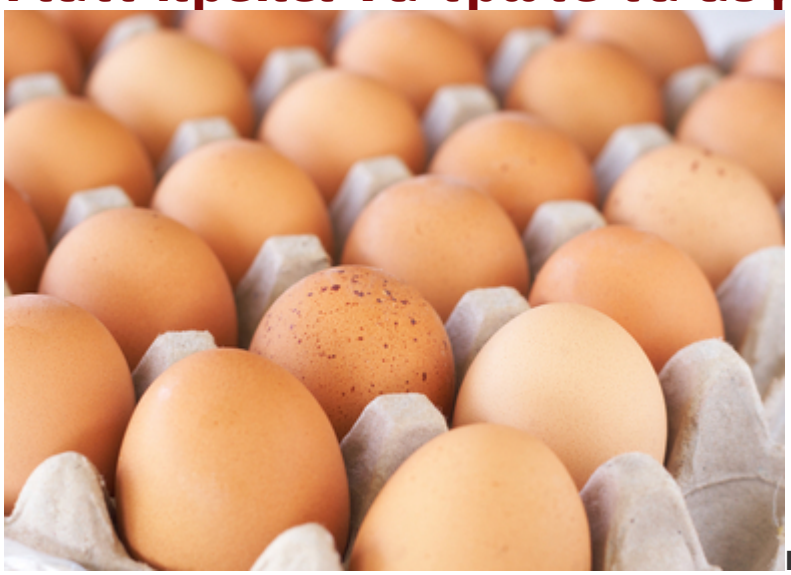
21 Ιουλίου 2013

Γιατί πρέπει να τρώτε τα αυγά σας



Πρόσφατες μελέτες απέδειξαν ότι η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών είναι η κύρια αιτία των καρδιακών νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο και όχι του αβγού που συμπεριλαμβάνει στη διατροφή του.

Παράγοντας υγιεινής διατροφής

Πρόκειται για ένα αγαπημένο σνακ και γρήγορο γευστικό γεύμα για όλους, αφού το αυγό συνδυάζεται εύκολα με πολλά υλικά, ξεκινώντας από μια απλή ομελέτα, τηγανητό, σε σαλάτες με λαχανικά, ποσέ, μέχρι ό,τι άλλο θέλει η φαντασία σας.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά την κατανάλωση ενός αυγού καθημερινά ως παράγοντα υγιεινής διατροφής.

Πρόσφατες μελέτες απέδειξαν ότι η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών είναι η κύρια αιτία των καρδιακών νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο και όχι του αβγού που συμπεριλαμβάνει στη διατροφή του.

Η πολύτιμη αξία του

• Είναι ένα υψηλής ποιότητας διατροφικό προϊόν, με χαμηλή θερμιδική αξία, περιέχει υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη και σε μικρή ποσότητα ευρεία γκάμα βιταμινών (A, D, E, B12), μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

• Δεν επιβαρύνει το καθημερινό διαιτολόγιο με πολλές θερμίδες, αφού προσδίδει στον οργανισμό μόνο 75, ενώ το λίπος που περιέχει είναι στα επιτρεπτά πλαίσια.

• Στη διατροφή των μικρών παιδιών είναι απαραίτητο, καθώς δυναμώνει και ενισχύει την ανάπτυξη του σώματός τους.

• Τα αυγά συντηρούνται στην ψύξη 4-5 εβδομάδες από την ημερομηνία παραγωγής τους χωρίς καμία αξιοσημείωτη ποιοτική απώλεια, επιτρέποντάς μας έτσι να τα έχουμε εύκαιρα ανά πάσα στιγμή για ένα υγιεινό γεύμα –σε ελάχιστο χρόνο– και με πάρα πολλές επιλογές.

• Αξιοσημείωτη είναι η χρήση τους στη ζαχαροπλαστική: μαρέγκες, τούρτες, παγωτά, κέικ και μπισκότα δεν είναι δυνατόν να παρασκευαστούν δίχως την πολύτιμη συμβολή του αβγού.

• Το κυριότερο όμως είναι ότι όλα τα παραπάνω παρασκευάζονται με το χαμηλότερο κόστος, αφού το αυγό είναι το πιο οικονομικό και προσιτό διατροφικό προϊόν που μας χαρίζει η φύση και παρέχεται με αφθονία στην αγορά.

• Και βέβαια, υπάρχουν τα αυγά ημέρας, τα αβγά ελευθέρας βοσκής και τα αυγά βιολογικής γεωργίας, τα οποία μπορείτε να βρείτε σε όλα τα σουπερμάρκετ και τα μαγαζιά.

Τι πρέπει να γνωρίζετε

• Μια κότα γεννά κατά μέσο όρο 300-325 αυγά το χρόνο. Αρχίζει από τη 19η εβδομάδα της ηλικίας της.

• Όσο πιο μεγάλη είναι η κότα, τόσο πιο μεγάλο είναι και το αυγό που γεννάει.

• Μια κότα χρειάζεται 2 κιλά τροφή για να γεννήσει 12 αυγά.

• Για να φτιάξει ένα αυγό, μια κότα χρειάζεται 24-26 ώρες, 150 γραμμ. τροφή και 300 γραμμ. νερό.

• Η κλώσα στριφογυρίζει 50 φορές την ημέρα πάνω στα αυγά της για να ανακινεί το έμβρυο και να το εμποδίσει να κολλήσει πάνω στο κέλυφος.

Πηγές: belife.gr –iatrica.gr