6 Ιανουαρίου 2014

Αυγό: πολύτιμο τρόφιμο για την διατροφή των παιδιών

Σε ποιον από εμάς δεν αποτελεί ανάμνηση που προκαλεί χαμόγελο, η εικόνα της μαμάς ή της γιαγιάς που έτρεχε από πίσω μας για να μας δώσει το αυγό μας; Κι όμως πόσο δίκιο είχαν οι μαμάδες και οι γιαγιάδες μας!..

Το αυγό αποτελεί εξαιρετική τροφή για την εμβρυϊκή, την βρεφική και την παιδική ηλικία. Συγκεκριμένα, η πρωτεΐνη του εμφανίζει την υψηλότερη βιολογική αξία σε σχέση με όλες τις μεμονωμένες πηγές πρωτεΐνης. Όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, δηλαδή όσα δεν μπορούν να συντεθούν από το ανθρώπινο σώμα, περιέχονται στο ασπράδι του αυγού. Ακόμα και αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη και η αργινίνη που δύσκολα εντοπίζονται σε άλλα τρόφιμα, υπάρχουν σε σημαντικές ποσότητες στο ασπράδι του αυγού. Συνεπώς, η πρωτεΐνη του αυγού κατέχει εξέχοντα ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών έχοντας υπόψιν ότι οι πρωτεΐνες στην παιδική ηλικία είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη μυϊκού ιστού, τη δημιουργία νέων κυττάρων (και την ανάπλαση των κατεστραμμένων) αλλά και την παραγωγή πολύτιμων ουσιών για τον ανθρώπινο οργανισμό όπως είναι τα ένζυμα, οι ορμόνες και τα αντισώματα.

Επιπλέον, στον κρόκο του αυγού περιέχονται:

- Το απαραίτητο ω6 λιπαρό οξύ (που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας) αραχιδονικό οξύ το οποίο είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό κατά την εμβρυϊκή και τη βρεφική ηλικία, προκειμένου να δομηθεί ο νευρικός ιστός.

- Λεκιθίνη, ένα φωσφολιπίδιο που προάγει τις πνευματικές λειτουργίες
- Χολίνη, μια βιταμίνη που ενδυναμώνει την μνήμη και ενισχύει τη δυνατότητα συγκέντρωσης των παιδιών. Επίσης έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη νωρίτερα από την εμβρυϊκή ηλικία αν υπάρξει έλλειψη χολίνης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν έχουμε κανονική ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου με συνέπεια το βρέφος να γεννιέται είτε με ατελή μνήμη είτε με μειωμένη ικανότητα μνήμης
- Λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D,E, K. Ο κρόκος του αυγού είναι η δεύτερη πλούσια πηγή βιταμίνης D, ύστερα από ορισμένα ιχθυέλαια. Η βιταμίνη D είναι σημαντική για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών
- Σίδηρος, φωσφόρος, κάλιο, θείο, χρώμιο. Ο σίδηρος ειδικά στα παιδιά βελτιώνει την πνευματική απόδοση και προλαμβάνει τις μαθησιακές δυσκολίες. Αν συνδυαστεί το αυγό με χυμό πορτοκάλι που περιέχει βιταμίνη C διευκολύνεται η απορρόφησή του σιδήρου
- Χοληστερόλη. Περιέχονται 175 – 220mg χοληστερόλης οπότε χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση του κρόκου από παιδιά που έχουν υπερλιπιδαιμία

Τελειώνοντας με την θρεπτική αξία του αυγού, πρέπει να σημειωθεί ότι τόσο στον κρόκο όσο και ασπράδι περιέχονται οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες B συμπεριλαμβανόμενων της B12 και του φολικού οξέος. Οι βιταμίνες αυτές είναι πολύτιμες για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος. Το αυγό είναι επίσης πλούσια πηγή στα ιχνοστοιχεία φωσφόρο, ψευδάργυρο, κάλιο.

Από ποια ηλικία μπορεί να παιδί να τρώει αυγό;
Αξιοσημείωτο είναι ότι όλα τα συστατικά του αυγού, ιδιαίτερα του κρόκου είναι εύπεπτα. Ο κρόκος του αυγού μπορεί να εισαχθεί στη διατροφή των βρεφών από τον 100 μήνα ενώ το ασπράδι από τον 80 μήνα. Γενικά επικρατεί η άποψη ότι όσο αργότερα ξεκινάει το αβγό τόσο αποφεύγονται οι πιθανές αλλεργικές αντιδράσεις, γεγονός όμως που δεν αποδεικνύεται.

Πόσα αυγά την εβδομάδα μπορεί να τρώει ένα παιδί;
Γενικά 3 έως 5 αυγά την εβδομάδα είναι λογική συχνότητα κατανάλωσης. Στα παχύσαρκα παιδιά μπορεί να αυξηθεί το λιπιδαιμικό προφίλ λόγω χοληστερίνης. Μπορεί να καταναλώνεται ελεύθερα το ασπράδι το οποίο είναι πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας που δεν περιέχει λίπη.

Συμπερασματικά, το αυγό είναι μια ένα μικρό αλλά πολύτιμο τρόφιμο. Μικρό σε θερμιδική αξία (70 – 80 θερμίδες/ αυγό) αλλά πολύτιμο για την υγεία των παιδιών χάρη στην πληρότητά του σε θρεπτικά συστατικά και το αίσθημα του κορεσμού που προκαλεί. Ας το βάλουμε στην διατροφή των παιδιών συστηματικά για να «χτίσουμε» παιδιά όλο υγεία.

Πηγές:

1. «Τεχνολογία και Ποιοτικός Έλεγχος Τροφίμων» Μαρία Μπαμπατζιμοπούλου, Μάϊος, 2002, ΤΕΙΘ
2. «Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής», Α. Μάταλα, 2000, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
3. diatrofi.gr