

Συνδυάστε αυγό με ωμά λαχανικά για υψηλότερη διατροφική αξία



Νέα

μελέτη δείχνει πως η ταυτόχρονη κατανάλωση αυγού και λαχανικών αυξάνει την απορρόφηση των καροτενοειδών, ενισχύοντας έτσι τη διατροφική αξία του γεύματος.

Οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο η κατανάλωση αυγού επηρεάζει το βαθμό απορρόφησης των καροτενοειδών που περιέχονται σε μια ανάμικτη σαλάτα με ωμά λαχανικά. Για τους σκοπούς της μελέτης ζητήθηκε από 16 υγιείς νεαρούς άνδρες να καταναλώσουν 3 διαφορετικές σαλάτες: μία χωρίς αυγό, μία με 1,5 αυγό και μία με 3 αυγά. Η σαλάτα περιλάμβανε ντομάτα, καρότο, σπανάκι, μαρούλι και goji berries.

Συνολικά, βρέθηκε ότι στους εθελοντές που κατανάλωσαν τη μεγαλύτερη ποσότητα αυγού μαζί με τη σαλάτα, η απορρόφηση των καροτενοειδών αυξήθηκε από 3 έως και 9 φορές. Τα καροτενοειδή της σαλάτας περιλάμβαναν -μεταξύ άλλων- β-καροτένιο, α-καροτένιο, λυκοπένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, με τα δύο τελευταία να περιέχονται και στον κρόκο του αυγού.

Όπως σχολιάζει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας η προσθήκη αυγού στη σαλάτα με τα ωμά λαχανικά, όχι μόνο αυξάνει την περιεκτικότητα του γεύματος σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, αλλά ενισχύει περαιτέρω και τη διατροφική του αξία, βελτιώνοντας την απορρόφηση των ευεργετικών καροτενοειδών από τον οργανισμό.

Επόμενος στόχος της ομάδας είναι να μελετήσει πώς επιδρά η προσθήκη αυγού στο βαθμό απορρόφησης άλλων λιποδιαλυτών θρεπτικών συστατικών, όπως οι βιταμίνες E και D.

Πηγή: neadiatrofis.gr