



Το

αυγό αποτελεί ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, που προσφέρει πλήθος θρεπτικών συστατικών, απαραίτητων για την υγεία και τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών.

Παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, «καλά» λιπαρά και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες A και D, βιταμίνη B12, φυλλικό οξύ, βιοτίνη, φώσφορο, σελήνιο και ιώδιο. Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα πλούσια πηγή χολίνης, η οποία συμμετέχει στο σχηματισμό των κυτταρικών μεμβρανών, τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών και τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς και λουτεΐνης και ζεαξανθίνης, συστατικών που σχετίζονται με την υγεία των ματιών.

Ωστόσο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε χοληστερόλη, πολλοί γονείς τηρούν επιφυλακτική στάση απέναντι στην συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσής του από τα παιδιά. Αν και δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις σχετικά με την κατανάλωση αυγών κατά την παιδική ηλικία, εν τούτοις γνωρίζουμε πως η χοληστερόλη που προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής επηρεάζει πολύ λιγότερο

τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα συγκριτικά με άλλα συστατικά, όπως τα κορεσμένα ή τα trans λιπαρά οξέα.

Γενικά, ένα παιδί μπορεί να καταναλώνει κατά μέσο όρο 4-7 αυγά ανά εβδομάδα, στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου προτύπου διατροφής. Από την άλλη, στην περίπτωση όπου εμφανίζει αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, το αυγό μπορεί να περιλαμβάνεται στο διαιτολόγιό του, αρκεί η κατανάλωσή του να μην υπερβαίνει τις 3 φορές ανά εβδομάδα.

Σε κάθε περίπτωση, οι γονείς θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψιν τη συνολική κατανάλωση αυγών, καθώς αυτά μπορεί να περιέχονται σε πλήθος επεξεργασμένων τροφίμων και έτοιμων φαγητών. Επιπλέον, καλό θα ήταν το αυγό να καταναλώνεται βραστό και λιγότερο συχνά τηγανιτό, ενώ υγιεινή επιλογή αποτελεί και η ομελέτα φούρνου, ειδικότερα όταν συνδυάζεται με ποικιλία λαχανικών.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)