

## Γιατί ΔΕΝ πρέπει να πετάτε τα τσόφλια από τα αυγά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Three broken eggs and a bowl with egg white*

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Το ασβέστιο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην λειτουργία του σώματος. Εκτός από τη δημιουργία της οστικής μάζας και την πρόληψη της οστεοπόρωσης, το ασβέστιο ομαλοποιεί τη λειτουργία των νεύρων και των μυών, ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

Είναι επίσης σημαντικό συστατικό για την λειτουργία των ανοσολογικών κυττάρων και τη διατήρηση υγιούς δέρματος και μαλλιών. Μα πώς συνδέεται αυτό με τα τσόφλια των αυγών;

Υπάρχουν πολλές αιτίες που ρίχνουν τα επίπεδα ασβεστίου από το σώμα, όπως η καθιστική ζωή, ο καφές, το αλκοόλ και τα ανθρακούχα ποτά. Οι έγκυες γυναίκες και οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση, οι ηλικιωμένοι άνδρες και τα άτομα που πάσχουν από διαταραχές του πεπτικού συστήματος είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε έλλειψη ασβεστίου.

Ένα κέλυφος αυγού (τσόφλι) αποτελείται κατά 90% από ασβέστιο και είναι μια

φυσική πηγή μετάλλων. Το σώμα απορροφά εύκολα το ασβέστιο από τα τσόφλια των αυγών λόγω της χημικής σύνθεσης που έχει το κελύφός τους και η οποία είναι σχεδόν ταυτόσημη με εκείνη των ανθρώπινων οστών και των δοντιών.

Σε μεγάλες δόσεις δεν είναι μόνο μια θεραπεία για τα συμπτώματα της ανεπάρκειας ασβεστίου και της καταπολέμησης της οστεοπόρωσης, αλλά επίσης βοηθά στην μείωση της υψηλής χοληστερόλης και της υπέρτασης, ενώ διεγείρει την παραγωγή κυττάρων του αίματος στον μυελό των οστών.

Επιπλέον τα τσόφλια των αυγών περιέχουν σίδηρο, χαλκό, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, φθόριο, φώσφορο, χρώμιο και μολυβδαίνιο. Έτσι, οι περισσότεροι ειδικοί τα συνιστούν ως μια πολύ αποτελεσματική προσθήκη ασβεστίου στο σώμα σας. Ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, η συνιστώμενη δόση είναι 1,5 έως 3 γραμμάρια θρυμματισμένου κελύφους αυγού.

Δείτε δύο τρόπους για το πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα τσόφλια των αυγών και να μην τα πετάξετε:

Πλύνετε 8 τσόφλια αυγών, στεγνώστε τα και συνθλίψτε τα. Στη συνέχεια περιχύστε τα με τον χυμό 2 λεμονιών και αφήστε τα στο ψυγείο για αρκετές ημέρες. Όταν τα τσόφλια μουςκέψουν καλά, θα μαλακώσουν. Τότε, φιλτράρετε το υγρό και αναμίξτε τα με 1 λίτρο κονιάκ και ένα κιλό μέλι. Αφήστε το να σταθεί για 7 ημέρες πριν το χρησιμοποιήσετε. Καταναλώστε 1 κουταλάκι του γλυκού δύο έως τέσσερις φορές την ημέρα μετά τα γεύματα.

Πλύνετε 4 ή 5 τσόφλια αυγών, συνθλίψτε τα και βάλτε τα σε 3 λίτρα νερό. Φυλάξτε το στο ψυγείο για έως και 7 ημέρες και χρησιμοποιήστε το μείγμα ως πόσιμο νερό. Πίνετε δύο με τρία φλιτζάνια την ημέρα με λίγο χυμό λεμονιού.

**Πηγές:** [healthyfoodteam.com](http://healthyfoodteam.com)- [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)