

Παγκόσμια Ημέρα Αυγού Γιατί το αυγό είναι μια φυσική υπερτροφή που όλοι πρέπει να τρώμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Αθήνα

Το αυγό είναι η απάντηση όταν η ερώτηση αφορά την πλήρη και ισορροπημένη διατροφή. Αυτό είναι το κεντρικό μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Αυγού, όπως έχει καθιερωθεί να είναι η δεύτερη Παρασκευή του Οκτωβρίου κάθε χρόνο. Η φετινή, 21η επέτειος αυτής της Ημέρας, γιορτάζεται στις 14 Οκτωβρίου σε όλο τον κόσμο με ενημερωτικές δράσεις και εκδηλώσεις που στόχο έχουν να αναδείξουν τη δύναμη του αυγού ως της σημαντικότερης φυσικής πηγής πρωτεΐνης για τον ανθρώπινο οργανισμό.

«Η υψηλή διατροφική αξία του αυγού είναι κοινά αποδεκτή και δεν μπορεί πλέον να υποτιμηθεί από κανέναν, γι' αυτό καλούμε όλους να συμμετέχουν στο φετινό εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Αυγού, μιας πραγματικής φυσικής υπερτροφής» τονίζει στο μήνυμά του ο Τζούλιαν Μαντελεϊ, Γενικός Διευθυντής της Παγκόσμιας Οργάνωσης για το Αυγό, που καθιέρωσε αυτή την Παγκόσμια Ημέρα από το 1996.

Όπως αναφέρει η WEO, το μέχρι πριν από μερικά χρόνια «υποτιμημένο» αυγό αναγνωρίζεται πλέον επισήμως ως η σημαντικότερη φυσική πηγή υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης, η οποία είναι απαραίτητη, μεταξύ άλλων: για τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη,

για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και τη βελτίωση της συγκέντρωσης,
για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος,
για την ενίσχυση της όρασης και
για την αποτελεσματικότερη δράση εμβολίων και αντιικών φαρμάκων.

Παράλληλα, στις ανεπτυγμένες χώρες, όπου είναι πολύ έντονο το πρόβλημα της παχυσαρκίας, τα αυγά μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους του πληθυσμού, καθώς έχουν μεγάλη ικανότητα κορεσμού.

Με απλά λόγια, το αυγό αποτελεί ιδανική διατροφική επιλογή, καθώς πέρα από τη μοναδική γεύση του είναι και πλούσιο σε βιταμίνες, φυλλικό οξύ, χολίνη, σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο, αντιοξειδωτικά και Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα. Παράλληλα, όλες οι μελέτες έχουν καταρρίψει το μύθο ότι η καθημερινή κατανάλωση αυγών επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα χοληστερόλης, από τη στιγμή που η διατροφή μας είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά.

Ειδικά στη χώρα μας έχουμε το προνόμιο να απολαμβάνουμε υψηλής ποιότητας αυγά που παράγονται από τις ελληνικές επιχειρήσεις και παραγωγούς, για τα οποία υπάρχει ζήτηση και σε χώρες του εξωτερικού. Αυτή την υψηλή ποιότητα αλλά και τη βιωσιμότητα των ελληνικών επιχειρήσεων, που επενδύουν στην ανάπτυξή τους, διατηρούν και δημιουργούν θέσεις εργασίας και συμβάλλουν σημαντικά στην οικονομία της χώρας, επιδιώκει να ενισχύσει η Ένωση Αυγοπαραγωγών Ελλάδος (ΕΑΕ) με την καθιέρωση σήματος ποιότητας και ελληνικότητας αυγών, την οποία έχει ήδη δρομολογήσει.

«Το ελληνικό αυγό είναι αναπόσπαστο κομμάτι μιας ισορροπημένης καθημερινής και πολύ οικονομικής διατροφής για όλη την οικογένεια και αυτή την πραγματικότητα οφείλουμε να την προστατεύσουμε και να την ενισχύσουμε», αναφέρει η ΕΑΕ με αφορμή τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Αυγού.

Πηγή: health.in.gr