**Польза и вред куриных яиц**

Куриное яйцо — самый популярный продукт, который появился в рационе человека ещё в доисторические времена. Чем больше развивается наука, тем больше споров разгорается вокруг свойств яиц. Потребители, исследователи, противники выдвигают аргументы за и против, наделяют яйца лечебными свойствами. Вредны ли яйца из магазина? Опасны ли они из-за холестерина и сальмонеллёза? Стоит ли отдавать предпочтение яйцам домашних кур? Давайте разбираться во всех вопросах вместе.

**Польза яиц: 11 причин есть их каждый день**

1. ***Доступность и простота в приготовлении***

Чтобы включить яйца в повседневный рацион не требуется каких-либо навыков или специальной посуды, бытовой техники. Яйца доступны в любом магазине. На приготовление вкуснейшего яичного блюда уходит несколько минут. Омлеты, запеканки, яичные салаты — отличный вариант завтрака

1. ***Обеспечивают организм необходимыми питательными веществами***

Яйцо является одним из наиболее питательных продуктов, известных человечеству. Секрет в том, что в нём содержатся питательные вещества, которые обеспечивают превращение одной маленькой клеточки в цыплёнка.

Употребляя одно яйцо, вы получаете высокий % ценных компонентов от рекомендованной суточной нормы:

* 22% селена.
* 15% витамина В2.
* По 9% фосфора и витамина В12.
* 7% витамина В5.
* 6% витамина А.
* 5% фолиевой кислоты.



***3 . Холестерин, содержащийся в яйцах, не оказывает отрицательного влияния на липидный профиль***

В общественном сознании сформировалось твёрдое убеждение, что яйца вредны из-за высокого содержания холестерина. Результаты современных исследований показали, что это мнение ошибочно. Холестерин, который содержится в курином яйце, безопасен для липидного обмена в организме человека. Более того, есть доказательства, что он необходим для осуществления важнейших процессов:

* Синтеза тестостерона.
* Метаболизма витамина D.
* Поддержания нормального гормонального фона.

Согласно новым данным, только 30% людей реагирует на яйца незначительным повышением общего холестерина и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) («плохого» холестерина). У людей этой группы фиксируются генетические нарушения по типу семейной гиперхолестеринемии или вариации гена типа ApoE4. Как правило, лица с подобными состояниями ограничивают потребление яиц или полностью отказываются от них.

* 1. ***Повышают уровень «хорошего» холестерина***

В липидограмме «хорошему» холестерину соответствуют показатели ЛПВП — липопротеинов высокой плотности. Высокий уровень ЛПВП говорит о том, что человек менее подвержен сердечным заболеваниям, инсультам и некоторым проблемам с самочувствием.

Результаты нескольких исследований показали, что с помощью яиц можно значительно повысить показатели ЛПВП. В ходе одного из экспериментов участники ежедневно употребляли по два яйца. Анализ крови, выполненный через 6 недель, показал повышение уровня «хорошего» холестерина на 10% у всех испытуемых.

***5. Защищают центральную нервную систему***

Яйцо называют пищей головного мозга из-за высокого содержания холина. Этот компонент участвует в производстве нейромедиатора ацетилхолина. Нехватка холина провоцирует снижение интеллектуальных процессов, повышает вероятность неврологических расстройств.

Холин необходим для сохранения целостности и построения новых клеточных мембран. Без него невозможно производство сигнальных молекул центральной нервной системы, выполнение некоторых физиологических функций. Дефицит холина вызывает повреждение мышечных волокон, клеток печени.

Человек, употребляющий яйца, никогда не будет испытывать недостаток этого питательного вещества. В одном яйце содержится более 100 мг холина.

***6.Употребление яиц положительно влияет на здоровье глаз***

Постепенное снижение остроты зрения — один из признаков возрастных изменений. Замедлить на эти процессы могут активные питательные вещества. Некоторые из них успешно противостоят дегенеративным механизмам и защищают глаза. К таким активным соединениям относятся мощные антиоксиданты — лютеин и зеаксантин, которые способны накапливаться в сетчатке глаза.

Результаты нескольких исследований говорят о том, что употребление продуктов, содержащих лютеин и зеаксантин, помогает уменьшить вероятность развития наиболее распространённых офтальмологических заболеваний — катаракты, дегенерации жёлтого пятна.

Установлено, что больше всего лютеина и зеаксантина содержится в яичных желтках. Контролируемый эксперимент подтвердил, что ежедневное употребление 1,3 яичного желтка на протяжении 4,5 недель способствует повышению показателей лютеина от 28 до 50%, а зеаксантина — от 114 до 142%.

В яйцах содержится много витамина А, о котором стоит сказать отдельно. Среди всех причин слепоты именно дефицит витамина А является самой частой.

***7. Яйца — продукт с идеальным сочетанием протеина и незаменимых аминокислот.***

Формирование новых клеток невозможно без белка. Белковые соединения — обязательный материал строения молекул всех тканей организма. Специалисты утверждают, что для сохранения здоровья важно получать достаточно протеина высокого качества. Для восполнения дефицита белка рекомендованы яйца. В среднем в одном яйце содержится шесть грамм белка.

Немаловажен тот факт, что в яйцах зафиксировано идеальное соотношение незаменимых аминокислот. В организме они выполняют функцию своеобразной подготовки для усвоения белка.

Введение высококачественного белка в диету помогает сбросить вес, увеличить объём мышечной массы, нормализовать уровень артериального давления, улучшить состояние костной ткани

Большинство людей полагает, что в желтке нет белков. Это мнение ошибочно, ведь из общего объёма белков не менее 43% приходится на желток. На усвоение яичного белка влияет термическая обработка. Если при употреблении сырых яиц белки усваиваются на 50-74%, то яйца, сваренные всмятку, обеспечивают усвоение 94-97% белка.

***8. Повышение иммунитета***

Употребление одного-двух яиц в день помогает усилить защитные функции организма и противостоять вирусным, бактериальным инфекциям. Одним из главных стимуляторов иммунитета считается селен. Одно крупное яйцо содержит практически четверть необходимой суточной нормы селена. Он участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, поддерживает здоровье всех систем и органов.

***9. Участие в синтезе тестостерона***

Тестостерон — главный мужской гормон, от уровня которого зависит физическая сила, сексуальная активность и способность к зачатию. Известен тот факт, что для синтеза тестостерона необходим холестерин. Мужчины, принимающие препараты для снижения холестерина или соблюдающие бесхолестериновую диету, испытывают недостаток тестостерона.

Исследования показали, что в холестерин, содержащийся в яйцах, полезен для поддержания гормонального фона мужчины. Соединения яичного холестерина вступают в биохимические реакции, результатом которых становится синтез тестостерона.

***10.Оздоравливают кожу и волосы, укрепляют ногти.***

Регулярное употребление яиц в качестве дневного перекуса помогает вернуть волосам эластичность, блеск, укрепляет волосяные фолликулы. Кожа получает максимальное количество питательных веществ. Активные соединения яиц включаются в процесс формирования эластиновых и коллагеновых волокон.

Красивые ногти — обязательная часть женского образа. За здоровые, крепкие ногти отвечает биотин, который в большом количестве обнаружен в яичном желтке. Проблему ломких ногтей легко решить, достаточно включить в свой повседневный рацион одно яйцо.

***11.Снижают риск рака молочных желез***

В Гарвардском университете провели исследование, которое показало, что яйца снижают вероятность рака груди на 18%. Максимальный профилактический эффект отмечался при употреблении яиц девочками-подростками.

Спустя несколько лет результаты другого эксперимента, опубликованное в журнале «Эпидемиология рака, биомаркеры и профилактика» в 2005 году, показали, что яйца реализуют противоопухолевый эффект и у женщин более старшего возраста. Каждая из участниц употребляла не менее шести яиц в течение недели. Анализ показал, что в среднем риск рака молочных желез у испытуемых снизился на 44%. Учёные считают, что противоопухолевое действие оказывает холин, обнаруженный в яйцах в большом количестве.

**Вред яиц: 3 причины отказаться от них**

1. ***Инфекции***

На скорлупе яиц могут сохраняться бактерии рода Salmonella, либо вирус, вызывающий птичий грипп - Influenza virus A. Примечательно, что употребление свежих яиц минимизирует риск заражения. Нельзя забывать, что даже покупка качественных яиц у проверенного покупателя, не может дать гарантий полной бактериальной безопасности.

Чтобы избежать инфицирования тяжелыми заболеваниями, следует соблюдать простые правила:

* Покупайте чистые яйца, без повреждений скорлупы.
* Помните, что срок годности яйца отсчитывается не от даты сортировки, проштампованной на скорлупе, а от даты, когда его снесла курица.
* Храните яйца в холодильнике во избежание размножения патогенов.
* Диетические яйца маркируют индексом Д, их срок хранения не должен превышать неделю. Столовые яйца, помеченные индексом С, хранят 8-25 дней.
* Вымытые яйца хранят не дольше 12 суток.
* Для хранения используйте камеру холодильника, а не дверцу.
* Укладывайте яйца в ячейки для хранения острым концом вниз. Это помогает желтку оставаться в центре яйца и не соприкасаться с воздушной прослойкой, которая располагается в тупом конце.
* Яйца моют непосредственно перед приготовлением, варят примерно 10 минут с момента закипания воды.
* Сырые, сваренные всмятку яйца, а также яичницу-глазунью употребляйте с осторожностью.

Соблюдение культуры приготовления и употребления пищи защитит организм и принесёт максимум пользы.

***2.Антибактериальные препараты***

Вторую опасность представляют антибиотики, которые могут использоваться на птицеводческих фермах. Антибиотики быстро проникают в организм человека, поражая здоровую флору кишечника. В результате страдает общий иммунитет, повышается восприимчивость к инфекциям.

***3.Нитраты***

Вместе с растительными кормами в организм курицы могут проникать нитраты. Чрезмерное количество нитратов опасно развитием отравления. При появлении неприятных симптомов следует сразу обратиться за медицинской помощью. Во избежание негативных последствий важно выбирать качественный продукт, прошедший ветеринарную и санитарную проверку, либо обращаться к проверенным фермерам, использующим здоровые корма.

**Можно ли есть куриные яйца каждый день?**

Всё хорошо в меру — это правило касается и употребления яиц. Если есть какие-либо проблемы со здоровьем, лучше проконсультироваться с врачом. Относительно количества яиц в сутки мнения специалистов разделились. Кто-то считает, что можно ежедневно съедать 1-2 яйца, кто-то советует ограничиться 2-3 в неделю. На самом деле допустимое количество яиц индивидуально для каждого человека.

**Как выбрать и хранить куриные яйца?**

При покупке выбирайте яйца без следов помёта и перьев. Яйцо не должно иметь постороннего запаха. Рыбный запах говорит о том, что продукт заражен.

Магазинное яйцо должно быть промаркировано, что говорит о соответствующих проверках и сортировке яиц по категориям.

Яйца хранят в холодильнике при температуре от 2 до 0°С. Яйца высшего сорта (диетические) хранят не более 7 суток со дня маркировки, столовые — не более 25 дней.

**Чем магазинные яйца отличаются от домашних?**

Разница между магазинными и домашними яйцами разительная. Особую ценность представляют именно яйца домашних кур, которые содержатся в условиях свободного выгула, питаются травой. Согласно исследованиям домашний продукт на 98% реже инфицирован сальмонеллой. В домашних яйцах содержится больше витамина А, омега-3 жирных кислот, витамина Е, бета-каротина. При этом холестерина в них на 30% меньше, а насыщенных жиров — на 25%.



Материал подготовила инструктор-валеолог

Надежда Защеринская