



Święta Wielkanocne nie mogą się obyć bez jajek. To wiadomo wszystkim. Jajka w tym okresie spożywamy pod różną postacią. Faszzerowane, w sosie, w sałatkach, robimy z nich pisanki, są niemal na wszystkich kartkach wielkanocnych ? generalnie Wielkanoc to ?święta z jajami? :) Jest to najlepsza okazja, by przyjrzeć się im bliżej...

Już dwa duże jajka spożywane każdego dnia pokrywają 100% zapotrzebowania na aminokwasy i witaminę B12, a przy tym mają tylko 150 kcal. Zawierają w sobie istotny dla kości fosfor i wapń, lecytynę poprawiającą naszą pamięć, koncentrację oraz obniżającą stres, ich składnikiem jest również luteina chroniąca skórę przed promieniowaniem UVA i UVB. I nie warto przejmować się krzykami dietetyków na temat cholesterolu, gdyż jedno jajko zawiera go ok. 180 mg. A to zaledwie jedna dziesiąta dziennej produkcji :) Nie należy się więc obawiać, że wzbogacenie naszej diety o często występujące jajka nagle ?wpędzi nas do grobu?.

Jajka są najłatwiej strawne, jeśli ugotujemy je na miękko. Wiadomo jednak, że do sałatek czy na świąteczny stół trafiają przede wszystkim na twardo. Należy więc tutaj pamiętać, by nie gotować ich dłużej niż 10 minut, gdyż po takim czasie ponad połowa zawartych w nich witamin traci swoje właściwości. Pojawia się też wokół żółtka zielona obwódka, która świadczy o reakcji siarki z żelazem ? wówczas już takie jajko nie nadaje się do spożycia, może nam jedynie zaszkodzić.

Jeżeli lubimy jajka smażone to najlepiej przygotowywać je na oleju roślinnym lub odrobinie oliwy. Unikniemy wtedy dodatkowego cholesterolu zawartego w tłuszczach zwierzęcych. Istotne jest, by nie dopuścić do ?spieczenia się? jajek ? spalone białko ma właściwości rakotwórcze! A jeśli chcemy, by jajecznicą lub omlet były naprawdę zdrowe, dodajmy do nich paprykę, pomidory lub szczypiorek. Ze względu na krótki czas przygotowywania tych potraw witaminy nam nie ?uciekną?. A połączenie warzyw i jaj pozwala na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej, koniecznej do właściwej przemiany materii.

Siła tkwi w jajach :)

Dodany przez Redakcja

sobota, 19 kwietnia 2014 20:51 - Poprawiony sobota, 19 kwietnia 2014 12:28



Niezbawnie się zbliża wielkanocne święto... Możliwości ich przygotowania i