



Куриное яйцо – полезный и отлично сбалансированный самой природой продукт, имеющий самую высокую усвояемость среди продуктов животного происхождения, которая составляет 97-98%, то есть практически полностью яйцо усваивается организмом. Говоря о пользе куриного яйца, необходимо помнить, что состав белка и желтка значительно различается. Так, 90% **яичного белка** составляет вода, остальное – белки различного вида, такие, как овальбумин, овомуцин, лизоцим и другие. В составе яичного белка также присутствуют: холин, витамины А, В1, В6, D, E, минеральные вещества:

кальций, цинк, марганец, железо. Белок не содержит жиров и холестерина, поэтому является идеальной пищей для выздоравливающих после вирусных, простудных и других заболеваний. Белок свежих куриных яиц имеет бактерицидные свойства, необходим для процессов кроветворения, улучшает работу клеток мозга, является профилактическим средством от образования катаракты. Яичный белок – мощный иммуностимулятор, имеет свойство нейтрализовать негативное влияние внешней среды.

**Яичный желток** – это источник незаменимых жирорастворимых витаминов А, D, E, группы В – в период активного роста и восстановления после болезни нельзя придумать ничего более необходимого, чем вареное яйцо. А также минеральные вещества – фосфор и цинк, серу, кальций, калий, магний, марганец и железо – запас питательных веществ, необходимых для нервной системы и коры головного мозга. А холин (витамин В4) необходим для продуктивной работы печени и мозга – ни в каком другом продукте его нет в таком количестве, как в желтках куриных яиц. Но, пожалуй, самая главная ценность яичного желтка – это высокое содержание полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот (линоленовая и линолевая кислоты, олеиновая и пальмитолеиновая кислоты, стеариновая, пальмитиновая и миристиновая).

Многие, опасаясь яичного **холестерина**, исключают яйца из своего рациона. Хотя яичный холестерин содержится только в желтке. Включайте в рацион не более одного яйца в сутки. Если же уровень холестерина повышен – ограничивайтесь 2 яйцами в неделю, либо не употребляйте желтки.

**Цвет желтка** варьируется от светло-желтого до темно-оранжевого – влияние на питательную составляющую цвет не оказывает. Как и **цвет скорлупы**, который зависит лишь от окраса и породы кур.

**Может ли яйцо быть вредным?** Может, и это связано, прежде всего, с развитием аллергических реакций, особенно у детей. Также важно помнить, что при употреблении сырых яиц и при несоблюдении технологии приготовления блюд из них, возможно заражение сальмонеллезом. Также возможно повышенное содержание холестерина в крови, особенно без учета его уровня при чрезмерном употреблении яиц.

**Приближается светлый праздник Пасхи**, неотъемлемой атрибутикой которого являются и крашеные яйца. Существует множество способов окраски яиц. Кто-то использует пищевые красители для яиц – производителями они позиционируются как абсолютно безопасные, однако стоит помнить и о том, что в больших количествах и при повышенной чувствительности к ним организма могут стать причиной отравлений и аллергических реакций. Кроме того, треснувшее во время варки яйцо лучше отложить, а красить только целые, с неповрежденной скорлупой.

Наиболее же безобидные и правильные методы окрашивания – использование **натуральных «красителей»**: луковая шелуха (самый простой и распространенный метод); листовые и травяные отвары, чай, березовые листья, листья яблони, ромашка, крапива; сок плодов и овощей (морковь, свекла, сок шпината, щавель, черника и др.).

Помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья Яцкевич Н.П.