**Jajka Wielkanocne – zdrowe, czy nie?**

**Jajka Wielkanocne – zdrowe, czy nie?**

**Podnoszą cholesterol, zbyt długo się trawią, obciążają żołądek, dodają nam parę kilogramów, a do tego jeszcze ta mrożąca krew w żyłach salmonella… Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami; stoły będą uginać się od potraw, a w roli głównej one – jajka. Jak to z nimi w końcu jest? Jeść, czy nie jeść? Szkodzą, czy nie? Razem z lekarzem z Salve Przychodnie bierzemy je pod lupę.**

**Podnoszą cholesterol, zbyt długo się trawią, obciążają żołądek, dodają nam parę kilogramów, a do tego jeszcze ta mrożąca krew w żyłach salmonella… Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami; stoły będą uginać się od potraw, a w roli głównej one – jajka. Jak to z nimi w końcu jest? Jeść, czy nie jeść? Szkodzą, czy nie? Razem z lekarzem z Salve Przychodnie bierzemy je pod lupę.**

Wielkanoc nieodzownie łączy się z jajkami. Nic więc dziwnego, że przed Świętami mnożą się pytania o ich wpływ na zdrowie. Czas rozwiać wątpliwości na temat tego, ile możemy ich zjeść przy świątecznym stole czy (jeśli w ogóle) szkodzą i jakie niosą za sobą korzyści.

**Co z tym cholesterolem?**

Cholesterol wzbudza największą obawę w kontekście spożywania jajek. Czy naprawdę jest się czego bać? Na temat szkodliwości jajek jest wiele teorii. Skupy się więc na faktach. Najwięcej cholesterolu występuje w żółtku, ok. 212mg, a dopuszczalna domowa dawka cholesterolu to 300mg. *-- Według badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii, tygodniowe spożycie 3-4 jajek jest zdrowe. Warto pamiętać, że jajka, to źródło witamin A, D, E, K a także witaminy B12 i B2. To także mikro i makroelementy, takie jak magnez, żelazo, potas fosfor. Jajka zawierają również luteinę, która poprawia widzenie i chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV. Dlatego wyeliminowane z diety jajek może mieć zły wpływ na organizm. Wyjątek stanowią osoby uczulone na białko i/lub żółtko jajkach kurzego*. *Z kolei nadmierne spożycie jajek może powodować podwyższony poziom LDL cholesterolu odpowiedzialnego za miażdżycę -* tłumaczy Paweł Hylewski, internista z Salve Przychodnie w Łodzi.

**Jajka wielkanocne, a waga**

Powszechnie uważa się, że spożywanie jajek powoduje tycie. Na szczęście nie jest to do końca prawda. Wszystko zależy od tego, w jakiej formie je zjadamy. Jedno ugotowane jajko zawiera około 78 kcal, można więc powiedzieć, że jest dietetyczne i na pewno od niego nie przytyjemy. Inaczej jest jednak w przypadku np. jajek smażonych lub jajek z majonezem. Ważna, w kontekście tycia, jest zatem forma podania oraz dodatki, a nie jajko samo w sobie. Warto zapamiętać, że białko jaj nie zawiera tłuszczu, a żółtko ma go w sobie zaledwie 5g.

**Jak się uchronić przed salmonellą?**

Salmonella to choroba, która wywołuje silne dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Najczęściej bakterie salmonelli występują właśnie na jajach, ale giną w temperaturze 70 stopni Celsjusza, więc jaja gotowane na twardo możemy spożywać bez żadnych obaw. Największe ryzyko istnieje podczas spożywania surowych jajek, np. w formie kogel-mogelu. - *Obecnie przypadków salmonelli jest mniej niż w poprzednich latach. Jak się przed nią uchronić? Na pewno mycie jajek przed gotowaniem oraz gotowanie jajek przed spożyciem zmniejsza ryzyko zachorowania. Polecam również zakup jajek z pewnego źródła -* przestrzega specjalista z Salve Przychodnie.

**Jajka – zdrowe, czy nie?**

Wbrew wszystkim mitom, jajka zawierają wiele wartości odżywczych i warto je jeść. Białka są bogate w aminokwasy potrzebne do budowy komórek białkowych naszego organizmu, lizozymy, które niszczą szkodliwe mikroorganizmy a oprócz tego magnez, żelazo, cynk, miedź, kwas foliowy, witaminy B6 i B12. Żółtko, to z kolei źródło manganu, cynku, żelaza, fosforu, wapnia, choliny, fola cyny i witamin A,B,PP i E. Jajka są skarbnicą witamin i składników mineralnych, dlatego powinny znajdować się w naszej diecie.