

FOOD FORUM

CZASOPISMO SPECJALISTYCZNE O ZDROWYM ODŻYWIANIU

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE | ZAPOBIEGANIE CHOROBYM | PSYCHODIETETYKA | CHOROBY DIETYZALNE

15 MINUT PO PRACY

Gotowe przepisy na szybkie i zdrowe dania
idealne dla pracujących

Wzmocnij **odporność** swojej rodziny

• AKCJA ZDROWE ODCHUDZANIE •



SZOKUJĄCE FAKTY

POZORNIE ZDROWE JEDZENIE

- *E-dodatki* – bomba chemiczna w Twojej żywności
- **6 ryb**, których nie powinno być na Twoim talerzu
- Smutna prawda o produktach **light**



3 DIETY zwiększające płodność

Powstrzymaj
wypadanie włosów

468002
INDEKS: 406945
ISSN 2299-6346



Nasi żywieniowi specjaliści



Jak właściwie odżywiać dzieci według Grzegorza Łapanowskiego

FAKTY I MITY... O JAJKACH



Anna Dolińska
asystentka dietetyka w CM VIMED

Jajko uważane jest za symbol nowego życia. Znajdziemy je niemal na każdym kroku – w Chinach zobaczymy charakterystyczne „stuletnie jaja”, którymi delektują się koneserzy oryginalnych smaków, a na całym świecie obserwujemy dzieci zjadające się czekoladowymi Kinder-niespodziankami. Czy jednak wszyscy wiemy, co kryje się w jajku? Jakie jajka kupować, ile ich zjadać i czy faktycznie są dla każdego?

POZNAJ WŁAŚCIWOŚCI JAJKA

Jajka stanowią źródło niemal wszystkich niezbędnych w diecie składników. Polecane są głównie dzieciom i młodzieży w okresie wzrostu i dojrzewania oraz osobom starszym. Są źródłem dobrze przyswajalnych witamin. Zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach takie jak witamina A (retinol), witamina D (cholekalcyferol) i witamina E (tokoferol) oraz są bogate w witaminę z grupy B. W jajkach znajdziemy także niacynę, kwas foliowy i biotynę oraz związki mineralne takie jak fosfor, selen, wapń, żelazo i cynk. Ze względu na bogactwo składników, jajka oceniane są przez niektórych jako żywność o charakterze nutraceutyków, czyli taka, która pełni prozdrowotne, a nawet lecznicze funkcje. Spożycie jednego jajka zapewnia aż 25% dziennego zapotrzebowania na białko dla osoby dorosłej.

W JAJKU ZNAJDUJĄ SIĘ TAKIE ZWIĄZKI, JAK:

- **Owoalbumina** – stanowi aż 54% wszystkich protein zawartych w jajach kurzych. Posiada właściwości przeciwdrobnoustrojowe.
- **Owotransferyna (konalbumina)** – stanowi 13% wszystkich protein w biał-



Jak wybierać jajka

Po pierwsze: jeśli nie mamy możliwości kupienia jajek ze sprawdzonego źródła, np. z zaprzyjaźnionego wiejskiego gospodarstwa, musimy zwracać uwagę na oznaczenia umieszczone na skorupkach jajek. Najważniejsza dla nas jest pierwsza cyfra – powie nam ona, z jakiego chowu pochodziła kura, która owo jajko zniosła.

3 – chów klatkowy – kury zamknięte w ciasnych klatkach, narażone na stres i żywione paszą wzbogaconą najczęściej w hormony i antybiotyki (kokcydiostatyki), chroniące je przed chorobami.

2 – chów ściółkowy – kury zamknięte w zatłoczonym pomieszczeniu (maksymalnie 9 kur na 1 m²), ale z dostępem do piasku i grzęd, karmione paszą.

1 – z wolnego wybiegu – kura w ciągu dnia przebywa na świeżym powietrzu, ma większą swobodę, je trawę, w nocy zamykana jest w klatkach.

0 – chów ekologiczny – kura sama decyduje o tym, kiedy chce wrócić do kurnika. Zimą karmiona jest wyłącznie paszą z certyfikatem ekologicznym. Jajka od takich kur wybierajmy najczęściej!

ku. Główną jej funkcją w jajach jest wiązanie jonów żelaza, dzięki czemu stają się one nieprzyswajalne dla drobnoustrojów np. z rodzaju *Pseudomonas*.

■ **Owomukoid** – stanowi ok. 11% protein białka. Razem z owoinhibitorem

pełni funkcję ochronną i antybakteryjną w jajku.

■ **Lizozym** – stanowi ok. 3,2% białka jajka. To składnik białka jajka odkryty w 1922 r. przez Fleminga, posiadający silne właściwości antybakteryjne, dzie-

ki czemu jajko chronione jest przed działaniem mikroorganizmów.

■ **Cystatyna** – stanowi ok. 0,03% białka jaja. Jej główną funkcją jest ochrona jajka przed wirusowymi i bakteryjnymi peptydazami cysteinowymi.

■ **Awidyna** – stanowi ok. 0,05% protein jaja kurzego. Posiada zdolność wiązania biotyny a co za tym idzie – hamuje rozwój bakterii, których wzrost jest zależny od obecności tego związku.

CO KRYJE SIĘ W ŻÓŁTKU

Nie tylko białko jaja jest bogate w składniki aktywne biologicznie. Żółtko jaj jest dobrym źródłem tłuszczu ze względu na odpowiednią proporcję nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawiera ono dużo kwasu arachidonowego i dokozaheksaenowego (DHA), co ma niezwykle istotny wpływ na prawidłowy wzrost u dzieci oraz rozwój CUN u niemowląt. Żółtko zawiera ok. trzy razy więcej lecytyny niż soja, będąca głównym źródłem pozyskiwania tego związku. Ponadto w żółtku znajdziemy takie składniki, jak:

■ **Lecytyna (fosfatydylocholina)** – fosfolipid odpowiadający za prawidłowy transport substancji przez ściany komórkowe oraz uczestniczący w ich tworzeniu. Jest także ważnym elementem składowym mózgu i tkanki nerwowej, odgrywa rolę w przemianie kwasu foliowego w czasie ciąży oraz wspomaga metabolizm tłuszczu.

W skład lecytyny wchodzi także cholina – substancja odpowiadająca za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich komórek organizmu, biorąca udział w rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego człowieka, poprawiająca funkcje poznawcze i ograniczająca ryzyko wystąpienia demencji, np. w chorobie Alzheimera.

■ **Ksantofile** (substancje należące do karotenoidów) – pełnią rolę przeciwutleniaczy oraz nadają żółtku odpowiednią barwę.

■ **Luteina i zeaksantyna** – to ksantofile szczególnie istotne w profilaktyce i leczeniu schorzeń oczu.

1 jajko zawiera*

84,6 mg sodu	163,2 µg wit. A
79,8 mg potasu	1,02 µg wit. D
28,2 mg wapnia	0,44 µg wit. E
122,4 mg fosforu	0,038 mg tiaminy
7,2 mg magnezu	0,325 mg ryboflawiny
1,32 mg żelaza	0,036 mg niacyny

*przeciętne jajko = 60 g



Kategoria wagowa jaj

- XL** – bardzo duże (73 g i więcej),
- L** – duże (od 63 g do 73 g),
- M** – średnie (od 53 g do 63 g),
- S** – małe (poniżej 53 g).

Ponadto w żółtku znajdziemy bogatą w serynę fosfitynę oraz immunoglobulinę IgY.

JAJKO JEST SILNYM ALERGENEM

Jajka są powodem znacznej ilości wszystkich alergii. Do silnych alergenów zaliczyć możemy takie składniki jajka, jak: owomukoid, owoalbuminę, owotransferynę oraz

lizozym. Substancje te nie tracą swoich właściwości pod wpływem obróbki termicznej. Najmniej uczulające są jajka przepiórki – niestety jajka różnych gatunków ptaków posiadają podobne właściwości alergizujące, dlatego najczęściej należy wykluczyć je wszystkie z diety alergika.

Alergicy powinni uważać na produkty, w których składzie znajdują określenia takie jak: jajka, białko, żółtko, proteina jajeczna, suszone jajka, proszek jajeczny, globulina, oraz wszystkie nieznane nazwy z przedrostkiem owo-. Szczególnie wnikliwie przyjrzeć się trzeba produktom takim, jak: pieczywo i wszelkie wyroby cukiernicze, ciasta z lukrem, ciasteczka, bezy i herbatniki, lody, desery i puddingi, sosy, naleśniki, ciasta pierogowe, makarony, panierki i dania gotowe. ■

Czym zastąpić jajka w diecie alergika?

1 jajko dodawane do wypieków zastąpić może:

- 1 łyżka mielonego lnu zmiksowana z 3 łyżkami wody,
- 1 łyżka białka sojowego w proszku wymieszanego z 3 łyżkami wody,
- 1 łyżka nasion chia zmiksowana z 1/3 szklanki wody i odstawiona na 15 minut,
- 1/4 szklanki owocowego musu np. z jabłek, brzoskwiń, moreli lub 1/2 banana,
- masło orzechowe – uwaga! – to też silny alergen!

Sosy zagęszczać możemy mąką orkiszową, ryżową czy kukurydzianą, tapioką lub skrobią ziemniaczaną.

Do kotletów i pulpetów zamiast jajek dodać możemy kaszę jaglaną, kaszkę kukurydzianą lub kaszę manną, mielone siemię lniane wymieszane z wodą lub pestki dyni albo słonecznika.

Do pasztetów idealnie sprawdzi się puree z dyni, marchwi lub zmiksowana ciecierzycza.