**Wszystko zaczyna się od jajka – czy znasz zalety rodzimego superfood?**

**Hasło „superfood” stało się ostatnio bardzo modne – dużo mówi się o walorach nieprzetworzonych produktów spożywczych, które są niezwykle bogate w składniki wartościowe dla naszego organizmu. Jagody goji i acai, nasiona chia, owoce camu camu, algi, lucuma, guarana… Wiele z nich ma egzotyczne nazwy i pochodzi z odległych zakątków świata. Nie zapominajmy jednak, że równie cenne pokarmy znajdziemy praktycznie w każdej polskiej kuchni. Czy znasz właściwości zdrowotne, jakie daje spożywanie jajek?**

Jaja w kuchni mają długą tradycję i niebywale szerokie zastosowanie. Począwszy od różnych sposobów przyrządzania samych jajek – na miękko, na twardo, w koszulce, w formie jajecznicy czy omleta, przez dodatek do potraw mięsnych i warzywnych, po różnego rodzaju wypieki i desery. Są ważnym składnikiem majonezu czy sosu holenderskiego, bezy i cremu brulee, spaghettii carbonara, sufletu, zapiekanek, racuchów i wielu sałatek. Sposoby wykorzystania jajek w kuchni można by wymieniać długo. Jaja to jednak nie tylko pyszny smak i przydatny w trakcie gotowania składnik. To także bomba witaminowa i skarbnica składników odżywczych, które mogą mieć zbawienny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Niewiele jest produktów żywnościowych, które mogą im dorównać.

**Wzorcowe białko**

Czy wiesz, że to właśnie białko jaja zostało uznane za międzynarodowy wzorzec składu aminokwasowego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)? Zawiera bowiem kompletny zestaw aminokwasów egzogennych, a więc takich których trzeba dostarczać organizmowi wraz z pożywieniem. W świecie naukowym stanowi punkt odniesienia do oceny innych pokarmów.

– Jak wszyscy wiemy, białko jest budulcem dla mięśni, dlatego jest ważnym składnikiem diety nie tylko sportowców i osób aktywnych fizycznie, ale też dzieci i młodzieży oraz kobiet w ciąży – podkreśla Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Białko pochodzące z jaj jest pełnowartościowe i łatwo przyswajalne. Co ciekawe, więcej białka znajduje się w żółtku niż w białku jaja kurzego.

**Cała gama witamin i minerałów**

Od dziecka uczeni jesteśmy, że owoce i warzywa to bezcenne źródło witamin. Oczywiście nie może ich zabraknąć w zbilansowanej diecie. Jednak nie tylko to co „zielone” jest zdrowe. Musimy pamiętać o pierwotnej roli białka i żółtka, z powodu której jajko zawiera w sobie wszystkie niezbędne do rozwoju składniki.

– W jajku kurzym znajdziemy całą gamę witamin, m.in. A, D, E, K oraz witaminy z grupy B, które odgrywają istotną rolę dla prawidłowego funkcjonowania różnych organów – wymienia specjalista z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – To również ważne mikro i makroelementy, a więc potas, żelazo, magnez, jod, fosfor, wapń, cynk, miedź, selen. Spożywanie jaj pomaga regulować pracę narządów, wzmacnia odporność, chroni przed wieloma chorobami, a także poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci.

**Ochrona wzroku**

Przykładowym organem, który z pewnością zyska, jeśli w naszej diecie nie zabraknie jaj, są oczy. Poza witaminą A, która wpływa na pracę siatkówki, jaja są też źródłem ważnych przeciwutleniaczy – luteiny i zeaksantyny.

– Luteina, czyli występujący w przyrodzie karotenoid, odpowiada za żółtopomarańczowy kolor żółtka – wyjaśnia Tomasz Jokiel. – Ten silny antyoksydant chroni przed uszkodzeniem siatkówki oka m.in. przez szkodliwe promieniowanie UVA i UVB. Dostarczając do organizmu luteiny i zeaksantyny, obniżamy ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej i zaćmy. Naukowcy zbadali, że spożywając półtora żółtka jaja kurzego dziennie przez okres 4,5 tygodnia, można podnieść poziom luteiny o 28-50%, a zeaksantyny nawet o 114-142%.

**Lepsza praca mózgu i układu nerwowego**

Czy jedząc jajka możemy poprawić naszą pamięć? Okazuje się, że tak! Wszystko za sprawą zawartej w żółtku lecytyny. Drugim składnikiem istotnym z punktu widzenia działania układu nerwowego jest cholina.

- Z choliny powstaje acetylocholina, która kumuluje się na zakończeniach nerwowych – tłumaczy ekspert. – Wpływa to na szybsze przekazywanie impulsów nerwowych. U kobiet w ciąży cholina odpowiada za prawidłowy rozwój mózgu dziecka. Co więcej, cholina minimalizuje też odkładnie tłuszczu w wątrobie i chroni nas przed rozwojem chorób sercowo-naczyniowych.

**Co z tym cholesterolem?**

Swego czasu jajka cieszyły się złą sławą i straszono fatalnymi skutkami w przypadku ich nadmiernego spożycia. Wszystko za sprawa dużej zawartości cholesterolu. Dziś już wiadomo, że to mit. WHO rekomenduje jedzenie nawet do 10 jajek tygodniowo.

- Liczne badania bezspornie wykazały, że cholesterol dostarczany z pożywieniem nie ma przełożenia na wysoki poziom cholesterolu we krwi – stwierdza Tomasz Jokiel. – Wzrost tego parametru w organizmie człowieka jest związany z wadliwym metabolizmem oraz spożywaniem pokarmów zawierających duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów. Ważne jest rozróżnienie cholesterolu LDL, tzw. złego cholesterolu, który osadza się w naczyniach krwionośnych, od „dobrego cholesterolu” HDL. Jaja nie tylko nie wpływają w znaczący sposób na podniesienie stężenia „złego cholesterolu”, ale wręcz pomagają ograniczać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

**Chcesz schudnąć – jedz jajka!**

Jaja kurze to żywność, która bez wątpienia powinna znaleźć się w menu osób walczących z nadwagą. Są niskokaloryczne, a jednocześnie zapewniają wysoki poziom sytości.

- Jedno jajko średniej wielkości, ważące ok. 58 g to zaledwie 81 kalorii – mówi Tomasz Jokiel z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Jedząc jaja na śniadanie, przez długi czas nie czujemy głodu i mamy mniejszą tendencję do podjadania. Osoby dbające o figurę muszą pamiętać, że ważne jest to, z czym jedzą jajka. Unikać należy spożywania ich z majonezem czy bekonem. Pamiętajmy też, że łatwiej trawione są jaja krócej poddawane obróbce termicznej, a więc zdrowsze będą te przygotowane na miękko niż na twardo.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkpolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)