**Czy wiesz, ile jaj możesz zjeść? Prawdy i mity na temat limitów w spożywaniu jajek**

***Jeść czy nie jeść – oto jest pytanie… Wokół limitów spożywania jaj kurzych narosło wiele błędnych przekonań i mitów. Tymczasem ich jedzenie to prawdziwe dobrodziejstwo dla organizmu.***

Jeszcze do niedawna panowało powszechne przekonanie, że jajka zawierają duże ilości szkodliwego cholesterolu, a połknięcie skorupki powoduje zapalenie pęcherzyka żółciowego. Stąd wzięły się niemające związku z rzeczywistością limity spożycia wynoszące dwie sztuki na tydzień w przypadku osób zdrowych. Konsumentów z podwyższonym cholesterolem i cukrzycą namawiano do całkowitej rezygnacji z jedzenia jaj. Po latach okazało się, że za tymi normami i zakazami stał przemysł farmaceutyczny, który w latach 60. zaczął produkować na dużą skalę leki antycholesterolowe. Dlatego rozpętano nagonkę na produkty zawierające ten związek. Oprócz jajek dotknęło to np. masła, które polecano zastępować „zdrowszą” margaryną.

**Dobry i zły… cholesterol**

Jedno jest pewne – cholesterol to substancja niezbędna do życia. W obiegowej opinii uważa się ją za coś złego, a tymczasem jest konieczna w wielu procesach z udziałem hormonów płciowych, witaminy D czy kwasów żółciowych. Jednak nad jej produkcją i dystrybucją organizm musi sprawować kontrolę. Cholesterol dostarczany w żywności nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Odkłada się ten produkowany w wątrobie, pod warunkiem, że dany organizm ma problemy z metabolizmem. Wtedy może to prowadzić do zawałów serca.

**Co jest w jajkach**

Jajo to prawdziwa skarbnica składników pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Zawiera witaminy (A, D, K, E, B i B12) oraz minerały (wapń, fosfor, potas, sód, cynk, selen, miedź). Są w nim aminokwasy, białka i tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3. Cenna jest także skorupka, która wzmacnia kości i powinno się ją jeść w postaci sproszkowanej. Profesor Tadeusz Trziszka, zootechnik, technolog żywności i znany specjalista od jaj uważa, że powinniśmy zjadać ich tyle, na ile mamy ochotę. Ich spożywanie nie tylko nie szkodzi, ale wręcz pozwala obniżyć zawartość złego cholesterolu. Im więcej wprowadzimy tego związku, jedząc jajka, tym mniej będzie musiała go wyprodukować wątroba.

**Jedz, ile potrzebujesz**

Polacy nie są w światowej czołówce jeśli chodzi o spożycie jaj. Jako Europejczycy padliśmy ofiarą wspomnianej antycholesterolowej nagonki. Kraje, w których zjada się najwięcej jaj, to Japonia, Izrael i Chiny. Japończycy jedzą ich 400 rocznie, dwa razy więcej niż my. Według profesora Trziszki możemy jeść nawet 20-30 sztuk tygodniowo, w zależności od jednostkowych potrzeb. Od narzucania jakiegokolwiek limitu spożywania jaj odchodzi m.in. American Heart Association. Z zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika natomiast, że zdrowy człowiek może bez przeszkód zjeść do 10 jaj tygodniowo.

Pamiętajmy też o tym, że ważne jest, w jaki sposób przygotujemy jajka, a także z czym je podamy. Najbardziej korzystną formą przygotowania jaj do spożycia jest gotowanie ich na miękko. Dlaczego? Po pierwsze w takiej formie jajko jest bardziej lekkostrawne, po drugie delikatne ścięte białko traci swoje właściwości alergenne i wreszcie najważniejsze – w nieściętym żółtku zostają aktywne proteiny, lipidy oraz witaminy.

**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)