**Jaja w diecie wegetariańskiej – dlaczego warto?**

***Coraz więcej osób decyduje się na ograniczenie lub całkowitą eliminację spożycia mięsa. Dieta wegetariańska może być naprawdę zdrowym sposobem żywienia, pod warunkiem, że będzie odpowiednio zbilansowana. Ważną, bogatą w składniki odżywcze pozycją w takim jadłospisie mogą być jajka.***

Wegetarianizm w dużym uproszczeniu potocznie rozumiany jest jako niejedzenie mięsa. Tymczasem do tego rodzaju diet zaliczyć można wiele różnych sposobów żywienia. Mało restrykcyjną wersją jest np. modny w ostatnim czasie fleksitarianizm, polegający na świadomym ograniczaniu spożycia mięsa, ale dopuszczający je okazjonalnie. Do diet semiwegetariańskich zalicza się pescowegetarianizm (pozwalający na jedzenie ryb i owoców morza) oraz pollowegetarianizm (uwzględniający w menu drób), które oznaczają rezygnację z czerwonego mięsa. Na drugim biegunie lokują się weganie – nie tylko całkowicie powstrzymują się od zjadania mięsa, ale też wykluczają ze swojego jadłospisu wszystkie inne produkty pochodzenia zwierzęcego. Najbardziej popularnymi odmianami diet bezmięsnych są natomiast owowegetarianizm i laktoowowegetrianizm, aprobujące wykorzystywanie w kuchni jaj lub jaj i nabiału.

**Wegetarianizm z głową**

Dużo mówi się o korzyściach płynących z rezygnacji ze spożycia mięsa. Rzeczywiście, może to być naprawdę zdrowy sposób żywienia. Jeśli planujesz wprowadzić go w życie, musisz jednak zdawać sobie sprawę z tego, że będzie tak faktycznie tylko pod warunkiem prawidłowego skomponowania menu i przestrzegania kilku istotnych zasad. Świadome i odpowiedzialne podejście do tematu uchroni przed popełnieniem błędów, których konsekwencje mogą być naprawdę poważne.

Jednym ze składników odżywczych, którego zawartości warto bacznie pilnować w spożywanych przez nas daniach, jest białko. Buduje mięśnie i reguluje procesy fizjologiczne. Jego niedobory mogą zaburzać proces wzrostu u dzieci, powodować problemy ze skórą i włosami, a także zwiększać ryzyko złamań kości i infekcji. Oczywiście nie jest tak, że białko czerpane z mięsa jest niezastąpione. Przechodząc na dietę roślinną, trzeba mieć jednak świadomość, że problemowi temu należy poświęcić nieco uwagi.

- Białko pochodzące z jaj jest pełnowartościowe i łatwo przyswajalne – podkreśla Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Zawiera kompletny zestaw aminokwasów egzogennych, których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć, muszą więc być dostarczane z pożywieniem. To właśnie białko z jaj uznane zostało przez naukowców za międzynarodowy wzorzec składu aminokwasowego.

**Ważna witamina B12**

Kolejny składnik, który może być uzupełniany dzięki jajom, to witamina B12. Ten związek nie występuje w produktach roślinnych, a jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przede wszystkim odpowiada za produkcję erytrocytów, a jego brak może prowadzić do anemii. Witamina ta wpływa również na pracę układu nerwowego. Niedobory są szczególnie niebezpieczne w przypadku kobiet w ciąży, zwiększają bowiem ryzyko uszkodzenia DNA.

- Obok mięsa i przetworów mlecznych, źródłem witaminy B12 są jaja – mówi specjalista z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Jest to tak ważny składnik, że w przypadku niedostatecznej podaży z pożywieniem, powinniśmy rozważyć jego suplementację.

**Lepszy wzrok, pamięć i koncentracja**

- Jaja to również szereg innych składników odżywczych – dodaje Tomasz Jokiel. – To prawdziwa skarbnica witamin, mikro i makroelementów. Znajdziemy w nim m.in. witaminy A, D, E i K oraz żelazo, potas, magnez, wapń, jod, fosfor, cynk, miedź czy selen. Dzięki luteinie i zeaksantynie korzystnie wpływają na wzrok. Natomiast lecytyna i cholina są istotne z uwagi na funkcjonowanie układu nerwowego. Jeśli dodamy do tego obniżanie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i minimalizowanie odkładania tłuszczu w wątrobie, staje się jasne, dlaczego warto włączyć je do codziennych posiłków, nawet wówczas, a może zwłaszcza wtedy, gdy postanawiamy zrezygnować z jedzenia mięsa.

**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)