**Chcesz być fit? Jedz jajka!**

***Jajko to produkt powszechnie znany i lubiany, chętnie spożywany osobno, ale także jako dodatek czy element wielu potraw. Stanowi również idealny składnik diety dla osób, które pragną zrzucić parę kilogramów lub być fit dzięki codziennym aktywnościom czy uprawianiu sportu.***

Perspektywa nadchodzącego lata to dla wielu osób sygnał, aby zadbać o formę. Ciepłe dni sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu – chętniej spacerujemy, jeździmy rowerem lub udajemy się na boisko, kort czy basen. Przy wyższych temperaturach nosimy też lżejsze ubrania, co powoduje, że bardziej krytycznie przyglądamy się własnej sylwetce. Jednak, aby osiągnąć wymarzony efekt, czyli być szczupłym i zdrowym, aktywność fizyczną trzeba wspomagać odpowiednią dietą. Powinny się w niej znaleźć jajka – wyjaśniamy dlaczego.

**Mało kalorii, dużo „dobrych” tłuszczów**

Przede wszystkim jajko to produkt niskokaloryczny, a przy tym sycący. Jedna sztuka ważąca 50-70 g zawiera tylko 75 kcal i ok. 6,2 g łatwo przyswajalnego białka (to ok. 12% dziennego zapotrzebowania na ten składnik). Ma ono wpływ na budowę masy mięśniowej. Zjedzenie rano dwóch jaj, powoduje że długi czas nie będziemy odczuwali głodu, ta sama liczba pomoże szybko zregenerować organizm po wysiłku fizycznym.

- Zawarte w jajkach tłuszcze nie powodują tycia – mówi Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. - Dzieje się tak dlatego, ponieważ większość z nich to korzystne tłuszcze nienasycone. Tych „złych”, nasyconych jest zaledwie 0,1 g na 5 g tłuszczu. „Dobre” pomagają utrzymać prawidłowe tło hormonalne. Codzienne jedzenie jaj pomaga również redukować tkankę tłuszczową.

**Bogactwo witamin**

Mają one w swoim składzie także wiele składników mineralnych i witamin, dzięki czemu pomagają w uzupełnianiu mikro- i makroelementów wypłukiwanych wraz z potem w czasie ruchu lub treningu. Jajko to źródło witamin A, E, D, K, z grupy B (B1, B2, B12) oraz kwasu pantotenowego. Ze składników mineralnych w jajku występują: magnez, żelazo, jod, potas, wapń, fosfor, sód, cynk, fluor, krzem, miedź, selen, mangan i siarka. Są też kwasy Omega-3, które mają wpływ na szybką regenerację oraz działają przeciwzapalne i aminokwasy zaangażowane w odbudowę tkanki mięśniowej. Na sprawność oczu dobry wpływ mają luteina i zeaksantyna zawarte w żółtku.

**Jak przygotować jajko?**

Pozostaje jeszcze odpowiedzieć na pytanie w jaki sposób przygotować jajko, aby traciło jak najmniej swoich właściwości. Wydawałoby się, że najkorzystniej spożyć je na surowo, ale istnieje wtedy niebezpieczeństwo zarażenia wirusem salmonelli, a zjedzenie jajka w tej formie nie dla każdego jest po prostu przyjemne.

*Najzdrowszy sposób przyrządzenia to jajko na miękko – w żółtku pozostaje najwięcej witamin i mikroelementów, a sposób ten nie wymaga wykorzystania dodatkowego tłuszczu. Warty polecenia jest również omlet, ponieważ wykorzystujemy do niego całe jajko i najczęściej dodajemy warzywa. Nie trzeba też używać tłuszczu – można go upiec na wodzie. Dobrymi sposobami podania są też jajecznica i jajko sadzone – jajka nie są poddawane długiej obróbce termicznej, nie tracą więc swoich wartości odżywczych. Minusem w obu przypadkach jest konieczność wykorzystania tłuszczu (np. masła), ale także w tym przypadku można go zastąpić wodą – kranówką lub gazowaną. Ta druga dodaje jajecznicy puszystości. Wymieniając sposoby podawania jaj nie sposób też pominąć wersji na twardo – są one niskokaloryczne, nie wymagają dodatku tłuszczu, należy jednak uważać, aby nie gotować zbyt długo, bo powoduje to wytrącenie się siarki i żelaza, a jajka tracą wiele cennych wartości odżywczych.*

**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. wielkopolskim. 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