**Яйца: полезные свойства и правила употребления**

Что прячется под скорлупой?

**Яйцо — ценный пищевой продукт. В 100 г находится целых 13 г чистого белка! При этом его свойства отличаются от животного белка или растительного. Яичный белок гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. В нем содержится полноценный набор аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Например, лецитин, который эффективно поддерживает здоровье печени и препятствует отложению “вредного” холестерина на сосудистых стенках.**

Яичный желток – это небольшой мешочек со всеми возможными полезными веществами, которые необходимы для развития цыпленка. Съедая его, человек получает мощный заряд витаминов и макроэлементов – в том числе, ПНЖК Омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. В яйце также содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы.  А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

В тоже время тем, у кого повышен уровень холестерина в крови необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю из-за высокого содержания в них холестерина.

Но тем, кто употребляет яйца регулярно, следует помнить, что они требуют тщательной предварительной обработки.

Скорлупа яиц может быть загрязнена возбудителями инфекции - бактериями рода Salmonella и вирусом Influenza virus A, вызывающим развитие птичьего гриппа. Нужно помнить, что чем свежее продукт, тем меньше шансов заболеть. Однако даже качественные, хорошо обработанные перед продажей яйца могут вызывать заболевание. Риск можно свести практически к нулю, если соблюдать простые правила:

⦁ Не стоит приобретать яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой.

⦁ Срок хранения яйца начинается от даты, когда оно было снесено, а не от даты сортировки, которую указывают на скорлупе.

⦁ Храните яйца только в условиях холодильника, это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов.

⦁ Срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе до 7 суток, столовых с индексом С - от 8 до 25 дней.

⦁ Мытые яйца хранятся не более 12 дней.

⦁ Яйца должны храниться в основной камере холодильника, а не в дверце.

⦁ Держите яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец. В таком положении они лучше хранятся.

⦁ Яйца нужно мыть перед применением и варить не менее 10 мин с момента закипания воды.

⦁ Следует с осторожностью употреблять яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.

Чтобы не нанести вред своему организму и получить максимум пользы от продуктов питания, следите за тем, что и как вы готовите. Это основы культуры употребления пищи.

*Источник:*[*https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/den-yaytsa-poleznye-svoystva-i-pravila-upotrebleniya/*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/den-yaytsa-poleznye-svoystva-i-pravila-upotrebleniya/)