



Per Velykas – simbolis, kasdien - vertingas maisto produktas

Kiaušinis – vienas seniausių simbolių žmonijos istorijoje. Per Velykas jis tampa gyvybės, prisikėlimo ir atsinaujinimo ženklu. Dažytas, margintas, puoštas – jis ne tik puošia mūsų šventinį stalą, bet ir primena apie gamtos pabudimą bei naują pradžią.

Kiaušiniai yra labai vertingi maistiniu požiūriu. Juose kaip ir kituose gyvulinės kilmės baltymuose, yra visų reikalingų aminorūgščių. Suvalgę vieną 280 kJ turintį kiaušinį gausite baltymų, vitamino B grupės elementų, vitaminų A ir D, cinko ir geležies. Kiaušiniai yra puikus vitamino B12, labai reikalingo nervų sistemos veiklai, šaltinis. Vitamino B12 yra tik gyvulinės kilmės produktuose, todėl žmonės kurie nevalgo mėsos, gali jo gauti vartodami kiaušinius.

Kiaušiniuose gausu antioksidantų liuteino ir zeaksantino, jie siejami su mažesne senatvinės akies vyzdžio degeneracijos (vyresnio amžiaus žmonėms sukeliančios aklumą) rizika.

Lecitine (natūraliame kiaušiniuose esančiame emulsiklyje) gausu cholino, kuris dalyvauja cholesterolio judėjime kraujotakos sistemoje bei padeda įsisavinti riebalus. Choliną yra labai svarbi ląstelės sienelių ir nervinio audinio sudedamoji dalis. Organizmas pats užtektinai pasigamina cholino savo įprastiems poreikiams patenkinti, tačiau rekomenduojama papildomai jo gauti su maistu ir taip sumažinti riebalų kaupimąsi kepenyse bei išgydyti kai kuriuos neurologinius pažeidimus. Tyrimais nustatyta, kad choliną reikalingas ankstyvajame smegenų vystymosi etape, o vėliau per visą gyvenimą gali pagerinti atmintį.

Faktai apie kiaušinius

- ***Kambario temperatūroje laikomi kiaušiniai pasensta per 1 dieną, o šaldytuve - per 1 savaitę.***
- ***Kiaušinių tryniai yra vieni iš tų retų produktų, kuriuose yra vitamino D.***

Cholesterolio klausimas

Dideliame kiaušinyje yra apie 280 kJ, 6 g baltymų, 5 g riebalų (iš kurių mažiau nei 2 g – prisotintųjų riebalų) ir maždaug 190 mg cholesterolio. Daugumai sveikų žmonių cholesterolio kiekį kraujyje labiausiai pakelia prisotintieji riebalai (jų yra riebioje mėsoje, vištienos odelėje, nenugriebto pieno produktuose, kokosuose bei vandeniliu apdorotuose augaliniuose aliejuose) ir transriebalai (yra perdirbtuose maisto produktuose ir užkandžiuose).

Maistinis cholesterolis nėra svarbiausias veiksnys kalbant apie jo kiekio padidėjimą kraujyje. Tačiau kai kurie žmonės yra ypač jautrūs maiste esančiam cholesteroliui ir, suvalgę maisto produktų, kuriuose jo gausu, jaučia jo padidėjimą.

Tokiems žmonėms bei tiems, kurių kraujyje jau yra aukštas cholesterolio kiekis, patariama sumažinti trynių vartojimą iki 3-4 trynių per savaitę.

Cholesterolio yra tik kiaušinių tryniuose, todėl jų baltymų vartojimo nereikia apriboti.

Ar žinote, kad

Kiaušiniai yra „visaverčių baltymų” produktas

Baltymą sudaro 20 skirtingų aminorūgščių. Devynių iš jų organizmas negali pasigaminti pats. Šios 9 amino rūgštys yra laikomos būtinomis ir jų reikia gauti su maistu. Maisto produktai, kuriuose yra visos 9 aminorūgštys, vadinami „visaverčių baltymų produktais”.

Baimė dėl salmonelių

Kartkartėmis kiaušiniuose aptinkamas salmonelių bakterijų židiny. Jos gali būti patekusios nuo vištos arba atsiradusios dėl įskilusio lukšto. Todėl geriau vengti valgyti žalius ar pusiau išvirtus kiaušinius. Ypač rizikuoja vyresnio amžiaus, silpnos sveikatos žmonės, maži vaikai, nėščios moterys ir visi, kurių imunitetas yra nusilpęs dėl ligos.

Norėdami įsitikinti, kad kiaušiniai tikrai išvirė, virkite juos mažiausiai 4 minutes (su lukštu), be lukšto – 5 minutes. Kepkite 3 minutes. Tiek trynys, tiek baltymas turi būti kieti. Omletus ir plaktas kiaušinienes reikia kepti, kol jos sutirštėja ir nebelieka skysčio.

Kiaušinių laikymas

Kiaušinius laikykite ne šaldytuvo durelių lentynėlėje, o šaldytuvo viduje, nes čia daug vėsiau. Juos sudėkite smailiuoju galu žemyn, kad trynys išliktų centre, nutolęs nuo oro ertmės bukajame gale.

Kiaušinius palikite originalioje dėžutėje su nurodyta data, kad žinotumėte, kada juos pirkote. Šaldytuve saugu juos laikyti apie 3 savaites.

Kiaušiniai ir alergija

Kiaušiniai yra produktas, bene dažniausiai sukeliantis alergiją. Kiaušiniams alergiški žmonės turi būti budrūs ir atidžiai skaityti maisto produktų etiketes, kurių sudėtyje yra kiaušinių: majoneze, padažuose, lietiniuose, kepiniuose ir leduose. Jose turi būti nurodytos visos sudedamosios dalys.

Kiaušiniai su omega 3

Omega 3 riebalų rūgštimis papildyti kiaušiniai yra naujiena pasaulyje. Juos padeda vištos, lesinamos rapsų sėklomis. Jų tryniuose yra omega 3 riebalų rūgščių (polinesočiųjų riebalų), siejamų su mažesne širdies ligų ir infarktų rizika. Šie kiaušiniai yra geresni už įprastinius dėl mažesnio sočiųjų riebalų ir didesnio vitamino E kiekio.

Patikrinkite šviežumą

Norėdami patikrinti kiaušinių šviežumą, įdėkite juos į indą su šaltu vandeniu. Šviežias kiaušinis nuskęs iki dugno, o pasenęs stovės ties dugnu arba iškils, nes oras bus patekęs į vidų ir padidinęs jo kiekį ertmėje.

Tik ką padėto kiaušinio trynys yra didelis ir apvalus, o baltymas – tirštas ir panašus į želė. Senesnio kiaušinio trynys supliuškęs, o baltymas skystas ir tankus.

Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė

