

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Najlepiej przyswajamy substancje odżywcze z jaj

Najlepiej przyswajalne przez człowieka związki odżywcze pochodzą z jaj, zwłaszcza z ich żółtek - powiedział PAP rektor Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu prof. Tadeusz

Trziszka. Dodał, że najzdrowsze są jaja jedzone na miękko, gotowane 4-5 minut.

"Jajko jest jednym z najlepszych tworów natury. Znajdują się w nim wszystkie niezbędne substancje do stworzenia życia" - powiedział prof. Tadeusz Trziszka. Oznacza to - jak tłumaczył - że są w nim także substancje pomocne w utrzymaniu życia, a zadaniem nauki jest wykorzystanie ich m.in. w walce z chorobami cywilizacyjnymi czy w profilaktyce zdrowotnej.

"Nawet z tzw. ubocznych produktów w przemyśle przetwórstwa jaj, jak skorupy i błony podskorupowe możemy przekształcić w świetne preparaty np. w profilaktyce osteoporozy" - tłumaczył.

Trziszka zaznaczył, że choć skład chemiczny jajka jest genetycznie uwarunkowany, to można dokonywać jego modyfikacji w zależności od sposobu żywienia niosek, "zwłaszcza jeśli chodzi o długołańcuchowe kwasy tłuszczowe czy witaminy z grupy A, E". Dzięki temu w naturalny sposób poprzez odkładanie dodatkowych związków w żółtku można zwiększyć walory zdrowotne jaj.

"To jest bardzo korzystne, bo np. kwasy długołańcuchowe wbudowują się we frakcję fosfolipidową, co jest niesłychanie ważne, bo takich fosfolipidów żaden przemysł farmaceutyczny nie jest zdolny wyprodukować" - tłumaczył naukowiec.

Przypomniał, że jedzenie jaj jest fizjologicznie uzasadnione. "Żółtko jest bogate zarówno w proteiny, jak i w lipidy, zwłaszcza fosfolipidy oraz witaminy - wszystkie z wyjątkiem witaminy C" - mówił.

Naukowiec zwrócił także uwagę, że przyswajalność związków odżywczych pochodzących z jaj w przypadku człowieka ma najwyższą wartość. „Patrząc wstecz, to człowiek od początku jest przystosowany i przygotowany na spożywanie jaj. Z punktu widzenia energetycznego, najbardziej przyswajalne są składniki właśnie z żółtka jaj” - tłumaczył.

Podkreślił, że najzdrowsze są jaja jedzone na miękko, gotowane 4-5 minut.

Rektor Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu odniósł się także do mitu szkodliwości cholesterolu jaj. Przypomniał, że głośno na ten temat było w latach 90-tych, choć już w latach 50-tych naukowcy obalili tę teorię.

"Jajo jest relatywnie bogatym w cholesterol surowcem pochodzenia zwierzęcego, zawiera go ok. 200 mg. Trzeba pamiętać, że to jest cholesterol HDL, czyli tzw. dobry cholesterol, który nie wpływa na problemy związane z chorobami serca czy krążeniem" - powiedział Trziszka i dodał: "Codziennie, żeby przeżyć musimy wyprodukować około 2 - 3 gramów cholesterolu. To jest mniej więcej tyle, co w 15 jajach. Gdybyśmy zjedli tyle jaj dziennie, to nie musielibyśmy sami wytwarzać tego cholesterolu, a to on może być naszym zdrowotnym problemem".

Jak podsumował: "Jeśli mamy problem z cholesterolem, to z własnym, który produkuje nasza wątroba. Natomiast ten z pożywienia - wręcz przeciwnie - może oddziaływać na zmniejszenie produkcji własnej, a więc jest korzystny".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28988.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy