

### [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>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**