

[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](#)

Jajka, a cholesterol

Jajko to jeden z najstarszych symboli odnoszących się do zdrowia i życia, miłości i płodności. W wielu wierzeniach i religiach jajko posiadało moc uzdrawiającą, przeciwdziało złu lub było traktowane jak talizman. Jego wartości odżywcze są równie znaczące, ale warto wiedzieć kiedy może nam zaszkodzić.

Jajko kurze, najpopularniejsze na naszym wielkanocnym stole, składa się z skorupy z błonami, części białkowej i żółtka.

- skorupka - 10% masy jajka,
- białko - ok. 60% masy jajka,
- żółtko - ok. 30% (właściwa komórka jajowa zawierająca dużo materiałów zapasowych).

Jajko jest jedynym tak kompletnym źródłem pożywienia, zawierającym wszystkie substancje niezbędne do życia. "W jednym jajku znajduje się ok. 6,6g białek o zrównoważonym składzie aminokwasów (zawierających osiem aminokwasów egzogennych, czyli takich, których organizm nie potrafi sam wyprodukować), ponadto witaminy A, B, D, E i K oraz składniki mineralne : S, K, Na, P, Mg, Ca, Fe. Żółtko jaja zawiera również luteinę i zeaksantynę, które chronią oczy przed zwyrodnieniem plamki żółtej, oraz cholinę i lecytynę wspomagające pamięć" - mówi Ewelina Mazurkiewicz, dietetyk z Centrum Naturhouse.

Aby jajka zachowały wartości odżywcze należy je odpowiednio przechowywać i przygotowywać. Nie zaleca się ich długiego gotowania a najlepiej podawać je na miękko, kiedy białko jest lekko ścięte a żółtko aksamitne (gotując ok. 4 min. w zależności od wielkości jajka, w temperaturze ok. 80°C) lub jako jajecznicę (mało ściętą).

Hodowla kur ma znaczenie

Podczas zakupów, wybierając jajka należy uwzględnić sposób chowu kur, ponieważ **ekologiczne jajka**, produkowane według tradycyjnych metod zawierają mniej cholesterolu i tłuszczów nasyconych, natomiast więcej witamin A, E oraz kwasów omega-3 i beta-karotenu. Wszystkie jajka są obowiązkowo kodowane i pierwsza cyfra kodu zawiera informację na temat sposobu chowu kur:

- 3 - kury hodowane w klatce,
- 2 - kury z chowu ściółkowego,
- 1 - kury hodowane na świeżym powietrzu,
- 0 - jajka „bio” z chowu ekologicznego - najbardziej pożądane.

Jajko z chowu ekologicznego charakteryzuje się głęboką barwą żółtka oraz odpowiednią strukturą białka, które w miarę starzenia staje się rzadsze tak więc im gęstsze białko tym świeższe jajka. Podczas **Wielkanocy, kiedy jemy zdecydowanie więcej jaj watro pomyśleć o zakupie tych najlepszych.**

Cholesterol w jajkach

Żółtko jaj zawiera cholesterol, który stanowi ok. 2,5% jego suchej masy, natomiast **poziom cholesterolu we krwi** ma niewiele wspólnego z cholesterolem odżywczym i jajka nie wpływają na zwiększenie jego poziomu w surowicy. Dlatego codzienne spożywanie jajek w różnej postaci przez zdrowe osoby dorosłe nie powoduje negatywnych skutków. Nie zaleca się przekraczania 6 jajek tygodniowo, mając na uwadze ich kaloryczność. W 100g jajka znajduje się 150kcal, natomiast żółtka są niezwykle kaloryczne i w 100g żółtka to aż 355kcal, a białko 100g- 46 kcal.

Cholesterol jest najważniejszym i najlepiej poznany steroidem pochodzenia zwierzęcego. Występuje

we wszystkich komórkach, głównie w tkance nerwowej oraz wątrobie i jest niezbędny dla organizmu. Stanowi materiał wyjściowy do wytwarzania np. ważnych hormonów steroidowych, jest potrzebny do produkcji prowitaminy D₃, z której w skórze pod wpływem promieni ultrafioletowych (ze słońca) może powstać aktywna witamina D. Ponadto cholesterol występuje we wszystkich tłuszczach zwierzęcych i przyczynia się do budowy błony komórkowej.

Co za dużo to niezdrowo

Cholesterol, którego głównymi nośnikami we krwi są lipoproteiny LDL i HDL jest niezbędny zwłaszcza w czasie intensywnego wzrostu i rozwoju. Każda komórka w naszym ciele go potrzebuje. HDL jest frakcją lipoprotein o wysokiej gęstości, transportującą cholesterol we krwi. Jego działanie obniżające poziom cholesterolu we krwi polega na usuwaniu jego nadmiaru z komórek i transporcie do wątroby, gdzie jest metabolizowany. Jest powszechnie znany jako "dobry" cholesterol, ponieważ przyczynia się do spadku całkowitego poziomu cholesterolu we krwi i przeciwdziała miażdżycy. LDL - znany powszechnie jako "zły" cholesterol. Powoduje podwyższenie poziomu cholesterolu we krwi przez jego transport z wątroby do tkanek, jego nadmiar jest niebezpieczny dla zdrowia.

Nieodpowiednia dieta obfitująca w pożywienie z dużą ilością cholesterolu i tłuszczów nasyconych zwiększa ryzyko miażdżycy i choroby wieńcowej. Zaleca się, aby dzienna racja pokarmowa zdrowego, dorosłego człowieka nie zawierała więcej niż 350mg cholesterolu. Przyjmuje się, że u osób dorosłych, u których zawartość cholesterolu jest wyższa, niż 200-240mg/dL (zależnie od wieku) występuje podwyższone lub wysokie ryzyko zachorowalności na miażdżycę.

"Profilaktyka żywieniowa miażdżycy obejmuje zwiększenie udziału witamin i substancji o charakterze antyoksydacyjnym w diecie. W tym celu przydatna jest żywność wzbogacona w kwasy tłuszczowe omega-3 oraz produkty pre- i probiotyczne (jogurty, kefir) zawierające żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej, posiadające zdolności asymilowania cholesterolu i rozkładania kwasów żółciowych w jelicie cienkim, uniemożliwiając ich ponowne wchłanianie, a tym samym zmniejszając ryzyko miażdżycy" - podkreśla Ewelina Mazurkiewicz, dietetyk Naturhouse.

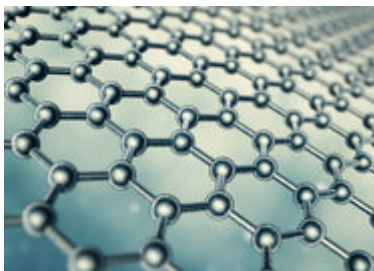
<http://laboratoria.net/aktualnosci/31234.html>



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