

[Akceptuje](#)

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](#)

WHO zaleca spożywanie 1-2 jaj dziennie

Rocznie Polacy spożywają ponad 10 miliardów jaj. Zdaniem specjalistów do spraw żywienia, jajka są źródłem cennych substancji odżywczych, między innymi pełnowartościowego białka, witamin, żelaza, kwasu foliowego, choliny czy luteiny. Badania pokazują, że regularne ich spożywanie zapobiega rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. otyłości, nadciśnienia

i cukrzycy.

Jedno jajko kurze ma około 81 kcal (4 proc. RWS) i w 75 proc. składa się z wody, 14 proc. stanowi białko, 10 proc. tłuszcz, a pozostałe składniki to węglowodany. W Polsce rocznie konsumuje się ponad 10 miliardów jaj, z czego większość to jajka pochodzące właśnie z hodowli klatkowej, czyli tzw. trójki.

- Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie nawet jednego lub dwóch jaj dziennie. Jest to produkt wręcz idealny, rzadko który pokarm dostarcza tak wartościowych substancji w jednej dawce w diecie człowieka. Jajo jest bombą witaminową i mineralną, zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do funkcjonowaniu organizmu. Konsumenci powinni być świadomi tak wysokiej wartości odżywczej i włączać je w codzienną dietę jako produkt energetyczny i niskokaloryczny produkt - mówi agencji Newseria Katarzyna Gawrońska z Krajowej Izby Producentów Drobiu i Pasz.

Zdaniem ekspertów informacja, że cholesterol zawarty w żółtku jaja jest szkodliwy dla naszego zdrowia to mit, który nie ma nic wspólnego ze stanem rzeczywistym. W piramidzie zdrowego żywienia jaja zostały umieszczone w tej samej grupie produktów, co ryby i nasiona strączkowe. Nie może ich więc zabraknąć przede wszystkim w codziennym menu dzieci, kobiet ciężarnych, matek karmiących piersią czy osób starszych.

- W ostatnich latach jajo jest również zaliczane do żywności funkcjonalnej, prozdrowotnej, czyli konsumenci spożywając codziennie jaja, mogą zapobiegać rozwojowi chorób cywilizacyjnych, czyli np. nadciśnieniu, otyłości, cukrzycy czy chorobom serca. Poza tym jaja zawierają wszystkie witaminy łącznie z tak ważną dla naszego rozwoju układ nerwowy - choliną czy luteiną zapobiegającą uszkodzeniu wzroku - tłumaczy Katarzyna Gawrońska.

Kupując jaja z produkcji nadzorowanej, oznaczonej kodem producenta na skorupie, konsumenci mają gwarancję, że dostają świeży produkt wysokiej jakości.

- Światowe badania naukowe potwierdziły, że nie ma zależności pomiędzy systemem utrzymania kur, a wartością odżywczą jaja, smakiem ani jakością handlową. Jeżeli kupujemy jaja z produkcji zarejestrowanej przez Inspekcję Weterynaryjną, to właśnie na etapie produkcji weterynaria kontroluje wszystkie parametry środowiskowe, w których żyją kury, rodzaj paszy pod względem bezpieczeństwa żywnościowego. Takie kury też nie mają kontaktu z niepożądanymi substancjami chemicznymi czy biologicznymi, w związku z tym uzyskujemy naprawdę produkt wysokiej jakości - wyjaśnia Katarzyna Gawrońska.

Zupełnie inaczej jest w przypadku produkcji przyzagrodowej, gdzie oznakowanie jaj nie jest wymagane i nie jesteśmy w stanie zidentyfikować, skąd dany produkt naprawdę pochodzi i czy jest świeży.

- Szereg norm handlowych, którym podlegają producenci i zakłady pakowania jaj, mówią, że jajo powinno być zapakowane w ciągu 10 dni od zniesienia i dostarczone konsumentowi. Może być oferowane do sprzedaży w okresie 21 dni od zniesienia. Oczywiście zalecam też, żeby konsumenci prawidłowo przechowywali jaja, czyli w warunkach chłodniczych tak jak to jest zalecane na opakowaniach - mówi Katarzyna Gawrońska.

Katarzyna Gawrońska podkreśla, że jest jeden trend widoczny na rynku europejskim, zwłaszcza w Europie Zachodniej, który ma częściowe przełożenie w Polsce - to moda na powrót do natury i promowanie systemów alternatywnych, ale również negowanie systemów klatkowych.

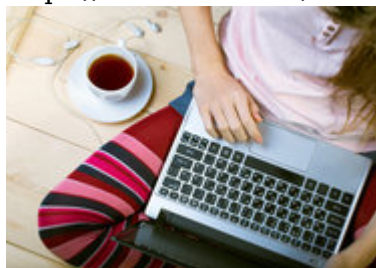
- Sieci handlowe czy sieci restauracyjne i hotelowe dość często rezygnują z dystrybuowania swoim

klientom jaj pochodzących z systemów klatkowych, a zalecają systemy chociażby wolno wybiegowe, który jest jednym z systemów oczywiście alternatywnych. Ta moda szczególnie rozwija się na Zachodzie ze względu na model konsumenta, który przywiązuje dużą wagę do diety prozdrowotnej. Polska nadal jednak jest krajem, w którym konsumenci kierują się głównie ceną, a jajo z systemu klatkowego jest produktem najtańszym, dlatego też ten trend nie będzie aż tak powszechny - dodaje Katarzyna Gawrońska.

Dane Komisji Europejskiej za 2016 r. potwierdzają, że Polska jest trzecim, po Wielkiej Brytanii i Francji, czołowym unijnym producentem jaj i taką pozycję utrzyma w 2017 r.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27070.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy