

### [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

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



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**