

### [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>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**