

[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](#)

Jajka służą czy szkodzą naszemu organizmowi?

Jajka Wielkanocne - zdrowe, czy nie? Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami; stoły będą uginać się od potraw, a w roli głównej one - jajka. Jak to z nimi w końcu jest? Jeść, czy nie jeść? Szkodzą, czy nie?

Wielkanoc nieodzownie łączy się z jajkami. Nic więc dziwnego, że przed Świątami mnożą się pytania o ich wpływ na zdrowie. Czas rozwiać wątpliwości na temat tego, ile możemy ich zjeść przy świątecznym stole czy (jeśli w ogóle) szkodzą i jakie niosą za sobą korzyści.

- Cholesterol wzbudza największą obawę w kontekście spożywania jajek. Czy naprawdę jest się czego bać? Na temat szkodliwości jajek jest wiele teorii. Skupy się więc na faktach. Najwięcej cholesterolu występuje w żółtku, ok. 212mg, a dopuszczalna domowa dawka cholesterolu to 300mg. Według badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii, tygodniowe spożycie 3-4 jajek jest zdrowe. Warto pamiętać, że jajka, to źródło witamin A, D, E, K a także witaminy B12 i B2. To także mikro i makroelementy, takie jak magnez, żelazo, potas fosfor. Jajka zawierają również luteinę, która poprawia widzenie i chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV. Dlatego wyeliminowane z diety jajek może mieć zły wpływ na organizm. Wyjątek stanowią osoby uczulone na białko i/lub żółtko jajkach kurzego. Z kolei nadmierne spożycie jajek może powodować podwyższony poziom LDL cholesterolu odpowiedzialnego za miażdżycę.
- Powszechnie uważa się, że spożywanie jajek powoduje tycie. Na szczęście nie jest to do końca prawda. Wszystko zależy od tego, w jakiej formie je zjadamy. Jedno ugotowane jajko zawiera około 78 kcal, można więc powiedzieć, że jest dietetyczne i na pewno od niego nie przytyjemy. Inaczej jest jednak w przypadku np. jajek smażonych lub jajek z majonezem. Ważna, w kontekście tycia, jest zatem forma podania oraz dodatki, a nie jajko samo w sobie. Warto zapamiętać, że białko jaj nie zawiera tłuszczu, a żółtko ma go w sobie zaledwie 5g.
- Salmonella to choroba, która wywołuje silne dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Najczęściej bakterie salmonelli występują właśnie na jajach, ale giną w temperaturze 70 stopni Celsjusza, więc jaja gotowane na twardo możemy spożywać bez żadnych obaw. Największe ryzyko istnieje podczas spożywania surowych jajek, np. w formie kogel-mogelu. - *Obecnie przypadków salmonelli jest mniej niż w poprzednich latach. Jak się przed nią uchronić? Na pewno mycie jajek przed gotowaniem oraz gotowanie jajek przed spożyciem zmniejsza ryzyko zachorowania. Polecam również zakup jajek z pewnego źródła..*
- Wbrew wszystkim mitom, jajka zawierają wiele wartości odżywczych i warto je jeść. Białka są bogate w aminokwasy potrzebne do budowy komórek białkowych naszego organizmu, lizozymy, które niszczą szkodliwe mikroorganizmy a oprócz tego magnez, żelazo, cynk, miedź, kwas foliowy, witaminy B6 i B12. Żółtko, to z kolei źródło manganu, cynku, żelaza, fosforu, wapnia, choliny, fola cyny i witamin A,B,PP i E. Jajka są skarbnicą witamin i składników mineralnych, dlatego powinny znajdować się w naszej diecie.

Wesołych Świąt i smacznego jajka :)
Zespół Laboratoria.net

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28983.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