

### [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 poznanym 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 D<sub>3</sub>, 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.

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



02-07-2026

## [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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 anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

**Partnerzy**