



JAJA

JAJA

Białko całego jaja kurzego uważane jest za białko o najwyższej wartości biologicznej w 100% przyswajalne przez organizm człowieka. Żółtko jaja zawiera obok białek szereg związków tłuszczowych, żelazo oraz witaminy A i D. Wśród związków tłuszczowych występuje m.in. cholesterol (ok. 250 mg cholesterolu w 1 żółtku jaja). Dlatego też nie jest zalecane znaczące spożycie żółtek, szczególnie u osób zagrożonych miażdżycą.

PRZYGOTOWANIE I PRZECHOWYWANIE - ZALECENIA

Przy przyrządzaniu potraw z jaj lub z ich dodatkiem stosuje się najczęściej obróbkę termiczną. Spożywanie jaj na surowo nie jest zalecane z uwagi na niebezpieczeństwo zatrucia pokarmowych. Zaleca się **zawsze** przed użyciem jaj, umycie ich skorupki i wyparzenie wrzącą wodą oraz ostrożne wybijanie ich zawartości. Nie powinno się **nigdy** pozostawiać potraw z dodatkiem surowych jaj w temperaturze pokojowej i spożywać ich po upływie kilku godzin, gdyż stwarza się tym warunki do namnożenia drobnoustrojów. Potrawy, do których ze względów technologicznych konieczny jest dodatek jaj surowych, powinny być **bezwzględnie** spożywane bezpośrednio po przyrządzeniu.

W przypadku przygotowywania potraw dla większej liczby osób np. na przyjęcia, kiedy wykonuje się je wcześniej lub kiedy nie jest możliwe przechowywanie wszystkiego w lodówce należy unikać stosowania dodatków w postaci surowych jaj.

Z uwagi na wysoką zawartość cholesterolu, spożycie jaj należy ograniczać do 2-3 sztuk w ciągu tygodnia.



Przeciętne jajko waży
około 50 g,
z czego białko stanowi
niecałe 58%, żółtko
- ok. 32%,
zaś skorupka
- ok. 10%.