

Cholesterol z jajek – nie taki straszny, jak go dawniej małowano

17 kwietnia 2017

Chociaż jedno kurze jajko zawiera dopuszczalną dzienną dawkę cholesterolu, to zdrowa osoba może bez obaw zjeść w ciągu doby trzy jajka, a okazjonalnie – nawet więcej. Cholesterol z jaj jest bowiem inaczej metabolizowany niż ten produkowany przez ludzką wątrobę – tłumaczą eksperci z SGGW.



Średnie jajo kurze (o wadze 50 g) zawiera 170-185 g cholesterolu. Czy należy się go bać? Zdaniem dr hab. Eweliny Hallmann z Katedry Żywności Funkcjonalnej, Ekologicznej i Towaroznawstwa SGGW – absolutnie nie. Dawniej zalecano, by nie jeść jaj zbyt często. Teraz jednak wiadomo, że jaja nie są tak niezdrowe, jak się kiedyś wydawało.

W komunikacie SGGW wyjaśniono, że chociaż jedno jajo kurze zawiera dopuszczalną dzienną dawkę cholesterolu, osoby zdrowe mogą bez obaw zjeść aż trzy jaja w ciągu doby. Dlaczego? Bo cholesterol z jaj jest inaczej metabolizowany, niż ten produkowany przez naszą wątrobę, i nie będzie osadzał się w

naszych tętnicach. Okazjonalnie jednego dnia można zjeść nawet jeszcze więcej kurzych jaj.

Chociaż są pewne wyjątki: na jajka w swojej diecie powinny uważać osoby z hipercholesterolemią i te, które spożywają dużo produktów odzwierzęcych (wędliny, mięso).

W komunikacie SGGW podkreślono, że żółtko jaja jest bogate w tłuszcz. Dlatego osoby stosujące diety niskotłuszczowe, jeśli chcą jeść jajka, powinny się zadowolić samym białkiem. „Niestety to tłuszcz jest nośnikiem smaku, więc jajecznicą zrobiona z samych białek nie będzie już taka smaczna” – zwracają uwagę przedstawiciele uczelni. Dodają jednak, że żółtko jaja zawiera wiele cennych związków chemicznych, takich jak cholina czy luteina.

Cholina (witamina B4) to związek fosfolipidowy, z którego powstaje acetylocholina. Ta ostatnia to ważny neuroprzekaźnik, który kumuluje się na synapsach komórek nerwowych. Im więcej jest acetylocholiny na synapsach, tym szybciej impuls nerwowy przebiega z komórki do komórki. Dzięki temu jesteśmy bardziej kreatywni, pomysłowi i szybciej rozwiązujemy problemy. Dzięki acetylocholinie układ nerwowy działa dużo sprawniej. Wspomagają go także inne zawarte w żółtku substancje – poprawiająca pamięć lecytyna i regenerujące system nerwowy witaminy z grupy B.

Bardzo cenną substancją jest też zawarta w żółtkach luteina, która m.in. wpływa na poprawność widzenia. Jest to też szczególnie ważny związek chemiczny w przypadku kobiet – ma wpływ na długość fazy lutealnej cyklu miesięcznego, a od jej prawidłowego poziomu zależy płodność. Luteina jest także bardzo silnym antyoksydantem.

W komunikacie SGGW wyjaśniono też, dlaczego żółtka jaj mają różne odcienie. Otóż zależy to od zawartego tam betakarotenu. Im jest go więcej, tym środek jaja ma kolor bardziej intensywny, pomarańczowy. Źródłem betakarotenu jest z kolei

pasza, którą otrzymują kury. Pomarańczowe żółtka znajdziemy w jajach od kur hodowanych ekologicznie, które w swojej diecie mają dużo bogatych w tę substancję roślin zielonych. Jeśli intensywną barwę mają jaja od kur z chowu konwencjonalnego, wówczas prawdopodobnie do ich paszy zostały dodane syntetyczne barwniki (beta-karoten).

Z biologicznego punktu widzenia jajo to komórka rozrodcza. W komunikacie SGGW przywołano słowa prof. Stanisław Bergera, który o kurzych jajkach mówił: „W jajku nie może być nic złego, bowiem jest to początek nowego życia. Nie ma w nim żadnych toksycznych substancji, gdyż młody ptak, który w nim powstaje, dostaje od natury tylko to, co najlepsze: substancje odżywcze, witaminy i inne cenne składniki”.

Zdjęcie: [minree](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl