

Jajo jest najdoskonalszym wytworem natury

9 kwietnia 2023

Jajo jest najdoskonalszym wytworem natury; ma w sobie wszystkie substancje niezbędne do stworzenia nowego, żywego organizmu – wskazuje prof. Tadeusz Trziszka z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Jak przekonuje, nie ma żadnych przeciwwskazań do zjadania jaj, a najzdrowsze są te na miękko.

Prof. Tadeusz Trziszka z UPWr, autor kilkuset prac naukowych o technologii żywności, ekspert technologii drobiu i jaj podkreśla, że nie ma w przyrodzie równie doskonałego surowca jak jajo. „Wszystkie bioaktywne substancje niezbędne do stworzenia nowego organizmu, nowego życia i do jego ochrony są w jaju. Wystarczy 21 dni w temperaturze 39-40 st. Celsjusza, by w zapłodnionym jaju powstał nowy organizm: pisklę z układem nerwowym, krwionośnym, kostnym, immunologicznym, poruszające się i – gdy dorośnie – zdolne do rozmnażania, czyli zachowania gatunku. Fenomenem jest, że wystarczy energia cieplna, by to życie uruchomić” – tłumaczy.

Zwraca uwagę, że skoro z jaj może powstać życie, to można te substancje wykorzystać także do ratowania życia, do walki z chorobami cywilizacyjnymi.

Naukowiec zapewnia przy tym, że nie ma żadnych przeciwwskazań do zjadania jaj, a wyjątkiem może być jedynie alergia na któryś ze składników. „Sam codziennie zjadam kilka jajek. Spożywanie dobrego cholesterolu z jaj ogranicza wytwarzanie złego cholesterolu przez nasz własny organizm. Zresztą w jaju cholesterol to 0,3 proc., reszta to ważne substancje bioaktywne” – przekonuje.

Jak dodaje, w białku są np. substancje mające znaczenie w regulacji ciśnienia krwi, czynniki niszczące bakterie i wirusy, zwłaszcza aktywne wobec wirusa grypy. „Jest w jajach

cystatyna, która może mieć zastosowanie m.in. w walce z chorobami otępiennymi mózgu i nowotworowymi. W żółtku są substancje, które np. w zakażeniach przewodu pokarmowego mogą zastępować terapię antybiotykową, w tym fosfolipidy, które nie występują w żadnych roślinach” – wskazuje prof. Trziszka.

Ekspert podkreśla, że ważące 60 gram jajo kurze dostarcza nam 90 kcal energii i 25 proc. niezbędnych, doskonale zbilansowanych aminokwasów, związków mineralnych i witamin. „Jaja zawierają dziesiątki tysięcy składników biologicznie aktywnych. W żółtku występują właściwie wszystkie witaminy, jakie zna natura, z wyjątkiem witaminy C, co oznacza, że chociaż ważna dla zachowania odporności naszego organizmu, nie jest ona niezbędna do stworzenia życia” – zauważa.

Profesor zwraca też uwagę na obecność w jajach witaminy B12, a także A+E i kwasu foliowego. „W żółtku kurzego jaja jest ok. 2 gramów fosfolipidów (a to bardzo dużo), które mają wbudowane długołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Dzięki nim dobrze funkcjonują nasze mózgi i serca. Każda z około 10 bilionów komórek ludzkiego organizmu zawiera fosfolipidy i cholesterol, co oznacza, że są to składniki dla nas niezbędne” – wskazuje.

Autorstwo: Agata Tomczyńska (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl