

# Jajo to najdoskonalszy wytwór natury

17 kwietnia 2022

Nie ma w przyrodzie równie doskonałego surowca jak jajo – uważa prof. Tadeusz Trziszka z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, ekspert technologii drobiu i jaj. Naukowiec wskazuje, że w jaju są wszystkie bioaktywne substancje niezbędne do stworzenia życia.



Autor kilkuset prac naukowych o technologii żywności, ekspert technologii drobiu i jaj, prof. Tadeusz Trziszka z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu podkreśla, że w jaju są wszystkie substancje niezbędne do stworzenia nowego organizmu i do jego ochrony. „Wystarczy 21 dni w temperaturze 39-40 stopni 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. W tej niewielkiej skorupce są wszystkie bioaktywne substancje niezbędne do stworzenia życia. Fenomenem jest, że wystarczy energia cieplna, by to życie uruchomić” – mówi naukowiec.

Prof. Trziszka dodaje, że skoro z jaj może powstać życie, to

można te substancje wykorzystać także do ratowania życia, do walki z chorobami cywilizacyjnymi. „Nie ma żadnych przeciwwskazań do zjadania jaj; może tylko w przypadku alergii na któryś ze składników. Sam codziennie zjadam kilka jajek. Spożywanie dobrego cholesterolu z jaj ogranicza wytwarzanie złego cholesterolu przez nasz własny organizm. Zresztą w jajach cholesterol to 0,3 proc., reszta to ważne substancje bioaktywne” – przekonuje naukowiec.

Dodaje, że w białku jajka są substancje mające znaczenie w regulacji ciśnienia krwi, czynniki niszczące bakterie i wirusy, zwłaszcza aktywne wobec wirusa grupy. „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” – mówi prof. Trziszka.

Naukowiec wskazuje, że ważące 60 gram jajo kurze dostarcza 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” – wylicza profesor.

Prof. Trziszka wskazuje też na obecność w jajach witaminy B12 oraz 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 zwiera fosfolipidy i cholesterol, co oznacza, że są to składniki dla nas niezbędne” – podkreśla naukowiec.

Autorstwo: Piotr Doczekalski

Zdjęcie: [minree](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)