

## ΤΟ ΑΥΓΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Τα αυγά έχουν κυρίαρχη θέση στο πασχαλινό τραπέζι. Εκτός όμως από τον ιδιαίτερο συμβολισμό τους, πρέπει να σημειώσουμε ότι είναι και πολύ θρεπτικά. Για πολύ καιρό το αυγό ήταν «παρεξηγημένο», αλλά στην πραγματικότητα είναι ένα τρόφιμο με ιδιαίτερα υψηλή διατροφική αξία.

Ένα μέτριο βραστό αυγό αποδίδει μόνο 77 θερμίδες και μας εφοδιάζει με 6 γραμμάρια πρωτεϊνών και 5 γραμμάρια λίπους. Η πρωτεΐνη του αυγού είναι υψηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή περιέχει αμινοξέα τα οποία δε μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας και πρέπει να τα λάβει από την τροφή. Είναι πλούσιο σε μικροθρεπτικά στοιχεία δηλαδή βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Όσον αφορά τις βιταμίνες, περιέχει βιταμίνη Β2, Β12, Α, D, Ε και φολικό οξύ.

Το αυγό περιέχει ακόμη πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Επίσης, τα αυγά περιέχουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που προστατεύουν τα μάτια. Μια άλλη σημαντική ουσία που υπάρχει στα αυγά είναι η χολίνη. Η χολίνη παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του εγκεφάλου και φαίνεται να μειώνει τις λοιμώξεις.

### **Αυγό και χοληστερόλη**

Τα αυγά είναι πλούσια σε χοληστερόλη. Ένα αυγό περιέχει 212 mg χοληστερόλης. Παρόλα αυτά θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η χοληστερόλη των τροφίμων δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό (στους περισσότερους ανθρώπους) τη χοληστερόλη

στο αίμα. Τα τρόφιμα που ανεβάζουν τη χοληστερόλη είναι εκείνα που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά (παχιά γαλακτοκομικά προϊόντα, λίπος και πέτσα κρέατος) και σε μεγαλύτερο βαθμό τα τρανς λιπαρά οξέα (γαριδάκια, μπισκότα, τυποποιημένες ζύμες, κ.λ.π).

### ***Πόσα αυγά μπορούμε να καταναλώνουμε;***

Συγκεκριμένες διαιτητικές συστάσεις για την κατανάλωση των αυγών δεν υπάρχουν. Αν δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας μπορείτε να καταναλώνετε 1 αυγό ημερησίως, εξαρτάται βέβαια από την ημερήσια πρόσληψη σας σε λιπαρά. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας όπως υπερχοληστερολαιμία, καρδιαγγειακά προβλήματα ή διαβήτη, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε τον ιατρό ή το διαιτολόγο σας .

### ***Προσοχή***

Επειδή τα αυγά είναι ευπαθή τρόφιμα θα πρέπει να δοθεί προσοχή στη σωστή συντήρησή τους.

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί από τις εγκυμονούσες και τα παιδιά για τον κίνδυνο σαλμονέλας. Πριν την κατανάλωση γλυκών ή φαγητών ρωτήστε αν φτιάχτηκαν με ωμά αυγά.

Τις μέρες του Πάσχα, μην καταναλώνετε πάνω από ένα αυγό τη μέρα. Προσπαθήστε να μην τα καταναλώνετε μαζί με άλλα πολύ λιπαρά τρόφιμα, π.χ. εντόσθια, γιατί επιβαρύνεται η διαδικασία της πέψης.