**Сколько яиц можно съедать в день. Все о яйцах.**

Яйца – это тот продукт, который входит в рацион практически каждого человека. Особенно много его употребляют спортсмены и те, кто поддерживает свою фигуру в тонусе. Так же, куриные яйца являются одним из составляющих [белковой диеты для похудения](https://pp-day.ru/belkovaya-dieta-pohudeniya/). Но нужно разобраться, **сколько яиц можно съедать в день**, чтобы это приносило пользу.

Куриные яйца являются отличным источником легкоусвояемого животного белка, а так же **витаминов и микроэлементов:**

* Витамины А, В12, Е, К, D
* Фосфор
* Йод
* Железо
* Фолиевая кислота
* Кальций

**Калорийность куриного яйца**

|  |
| --- |
| **Калорийность на 100 грамм** | **160 Ккал** |
| Белки | 12,9 г. |
| Жиры | 11,6 г. |
| Углеводы | 0,8 г. |

**Польза куриного яйца.**

**3 причины, почему вы должны включить куриные яйца в свое меню:**

1. **Помогает притупить голод.** Большое содержание белка отлично борется с желанием съесть что-то вредное.
2. **Улучшает работу мозга.** Холин, предотвращает развитие болезни Альцгеймера и активизирует память.
3. **Предотвращает потерю зрения.** Антиоксиданты, содержащиеся в яйцах, защищают глаза от УФ излучений и предупреждают развитие катаракты.

Яичный белок способствует набору мышечной массы, укрепляет кости и помогает скидывать лишние килограммы.

А вот желток является причиной многих дискуссий. Ведь именно он содержит в себе холестерин, который приводит к сердечно- сосудистым заболеваниям. **300 мг** – такое количество холестерина в день специалисты всемирной организации здравоохранения утвердили безопасным. В то время, **в желтке одного яйца (50-60 г.) содержится почти 200 мг холестерина и около 7 грамм жира.**

Поэтому, если ваш рацион является сбалансированным, в день **вы можете съедать 2 целых яйца и дополнительно 2-3 белка.** А дополнив блюдо овощным салатом, можно насладиться полезным низкокалорийным ужином.

**Вред куриного яйца**

* **Сальмонеллез.** Источником бактерий является курица, а не яйца. Однако инфекция проникает внутрь через скорлупу. Именно поэтому нужно тщательно мыть яйца с мылом перед употреблением. Так же не следует кушать сырые яйца.
* **Аллергия.** Особенно часто проявляется у детей. Проявляется заложенностью носа, зудом, тошнотой, обмороком, отеком Квинке.
* **Антибиотики и нитраты.** В кормах содержатся нитраты, они попадают в организм курицы и накапливаются в яйцах. Так же курицам часто дают антибиотики, которые копят белки и желтки. Это снижает иммунитет.

**Значение маркировки на яйцах**

На каждом яйце, купленном в магазине, есть маркировка, состоящая из букв и цифр.

Буква «Д» – диетическое. Яйца с такой маркировкой не хранятся при минусовой температуре и должны реализоваться в течение 7 дней.

Яйца с буквой «С» означает столовое. Срок хранения таких яиц 25 дней при комнатной температуре, и до 4-х месяцев в холодильнике.

Наверно, вы замечали, что рядом с маркировкой стоит число от 1 до 3 или буквы «О» и «В». Это означает категорию, а она зависит от веса яйца.

* О – отборное. Вес от 65 до 74,9 грамм.
* 1-я категория. Вес от 55 до 64,9 грамм.
* 2-я категория. Вес от 45 до 54,9 грамм.
* 3 категория. Вес от 35 до 44,9 грамм.

Чем меньше цифра, тем крупнее будет яйцо.

**5 интересных фактов о куриных яйцах.**

1. Яйца будут храниться дольше, если расположить их острым концом вниз.
2. Чтобы проверить свежесть яиц достаточно отпустить их в ёмкость с холодной водой. Если яйцо всплыло на поверхность, значит оно не пригодно для употребления в пищу. А если яйцо осталось на дне, то оно свежее.
3. Чтобы яйца лучше чистились, опустите их после варки в ледяную воду.
4. Свежие яйца чистятся сложнее, так как белок плотнее прилегает к скорлупе.
5. Чтобы скорлупа при варке не треснула, а белок не вытек, добавьте в воду пару ложек соли.

ИСТОЧНИК: <https://pp-day.ru/skolko-yaicz-mozhno-v-den/>