**Куриные яйца в питании**

[ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ](https://dary-prirody.su/category/vse-zapisi/produkty-pitanija/)

Многие из нас, когда спешат на учебу или на работу, успевают устроить себе завтрак из самого минимума, который не требует больших затрат времени, именно в этот момент нам приходят на помощь куриные яйца. А что, пять минут и у вас есть гренки с яичницей и чашка кофе стоит рядом. Но сейчас многие начали говорить, что яйца вредны нашему здоровью и употреблять их надо как можно реже. Таким образом, появляется вопрос, так ли это на самом деле?

**Полезные свойства куриных яиц**

Ну для начала, куриные яйца полезны тем, что одно яйцо способно восполнить 14-12% дневной нормы белка, к тому же в них содержатся:

А еще, яйцо это ценный источник железа и цинка.

Яичный желток богат на витамин D, недостаток которого может привести к рахиту и содержит питательное вещество холин, необходимый человеку практически каждый день. Наш организм его самостоятельно производить не может. Холин поддерживает функции клеточных мембран и сохраняет их целостность, является частью необходимых веществ в балансе организма, а также участвует в транспортировке липидов к печени. Нехватка холина может привести к повреждению печени, почек, поджелудочной железы и нарушениям памяти.

Белок яйца даёт организму человека девять незаменимых аминокислот и способствует формированию и поддержанию тканей и мышц.

Согласно некоторым исследованиям употребление хотя бы одного вареного яйца в день может снизить риск возникновения рака молочных желез.

В среднем, одно куриное яйцо содержит 86 калорий, 6,4 г жиров, при этом примерно 99% жиров содержатся в желтке, а в белке около 1%. Поэтому они достаточно питательны.

Куриные яйца полезны для кожи, волос, зубов и зрения. Их употребление может вылечить сердечно-сосудистые заболевания, вещества, которые содержатся в куриных яйцах, благоприятно влияют на кожу, защищают волосы, способны уничтожить перхоть и морщины, укрепить зубы и костную ткань, а еще они позитивно влияют на зрение.

В общем, яйца являются питательным и низкокалорийным продуктом.

Скорлупа куриных яиц, содержит кальций, поэтому её в измельченном виде рекомендуют принимать при дефиците кальция в организме.

**Польза для детей**

Средняя суточная доза для взрослого человека – пол яйца. А детям можно съедать больше. Все потому, что дети много двигаются, а значит, тратят больше энергии, обменные процессы протекают быстрее, чем у взрослых.

Поэтому ребенку можно смело давать 2 яйца в сутки. Прежде чем дать ребенку яйцо, необходимо убедиться, что у него нет аллергии на данный продукт. Для того чтобы проверить реакцию, ребенку дают одно вареное яйцо и если в течение трех дней не возникнет реакции, то все хорошо.

Не рекомендуется детям давать часто сырые яйца или вареные всмятку.

**Противопоказания**

А теперь рассмотрим негативные качества. Для начала, не редко встречается аллергия на яйца у детей, но в большинстве случаев к 5-7 годам она проходит.

Так же является спорный вопрос касательно холестерина. Диетологи до сих пор бурно спорят по этому поводу, одни настаивают, слишком частое употребление яиц вредно и рекомендуют, есть 2-3 яйца в неделю, другие же утверждают, что для большинства людей одно яйцо в день это обычное дело и никакого вреда от этого быть не может.

Так же куриные яйца вредны из-за бактерий рода сальмонеллы. На птицефабриках регулярно проводят вакцинации несушек, но для полной уверенности рекомендуют прожаривать и проваривать яйца качественно, для того чтобы эта опасная бактерия не смогла выжить. А еще не следует употреблять яйца, скорлупа которых была треснутая, лучше сразу выбросьте их, от греха подальше.

Следует соблюдать обычные для многих из нас меры предосторожности, мыть руки перед едой, а так же, было бы не плохо помыть и яйца, перед их готовкой, так как бактерии сальмонеллы могут жить как внутри яиц так и снаружи, на их скорлупе.

В общем, яйца это полезный и питательный продукт, но в нем, как и во многом другом следует соблюдать меру, а так, же придерживаться некоторых мер предосторожности.

ИСТОЧНИК: <https://dary-prirody.su/stoit-li-upotrebljat-kurinye-jajca/>