



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπεύτης/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Τα κόκκινα αυγά είναι οι μεγάλοι πρωταγωνιστές του Πάσχα. Ενα δώρο της φύσης που συμβολίζει την αναγέννηση. Μπορούμε όμως να τα γευόμαστε άφοβα;

Τα κόκκινα αυγά έχουν μυστικά!

Το αυγό αποτελεί συμπύκνωση βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Πρωτεΐνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, καλά λιπαρά, βιταμίνες του συμπλέγματος Β όπως ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ, βιταμίνες Β6 και Β12, το καθιστούν τροφή υψηλής διατροφικής αξίας. Ενα αυγό έχει διατροφική αξία μιάμιση φορά το βάρος του σε κρέας, ενώ έχει πρωτεΐνες πιο πλήρεις από αυτές του γάλακτος, πιο θρεπτικές από του κρέατος ή του ψαριού και πιο εύκολα αφομοιώσιμες από τον οργανισμό. Ενα μεγάλο αυγό περιέχει περίπου 80 θερμίδες και παρέχει το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε πρωτεΐνη, σίδηρο και μέταλλα. Κι επειδή ο ρόλος του είναι να δίνει ζωή, περιέχει ουσίες πολύτιμες για την ανάπτυξη. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες του καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που ενοχοποιούνται για σειρά ασθενειών συνδεδεμένων με καρδιακά νοσήματα και νεοπλασίες, ενώ ο κρόκος του είναι πλούσιος σε βιταμίνη D.

Είναι πρόβλημα η υψηλή χοληστερόλη;

Όντως, το αυγό περιέχει χοληστερόλη σε μεγαλύτερο ποσοστό από το κρέας ή τα τυριά. Επομένως αν υπάρχει τάση για υπερχοληστεριναιμία, καλό είναι να αποφεύγουμε τη συχνή κατανάλωσή του. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να το αποκλείσουμε εντελώς από τη διατροφή μας, καθώς περιέχει λεκιθίνη, ουσία με ισχυρή αντιχοληστερολική δράση. Η διατροφική χοληστερόλη των αυγών είναι μικρότερη από το 1/4 της συνολικής χοληστερόλης που επιβαρύνει τον οργανισμό. Την υπόλοιπη χοληστερόλη την παράγει ο ίδιος ο οργανισμός. Τα επίπεδά της επηρεάζονται και από παράγοντες όπως

το κάπνισμα, τα περιττά κιλά και η καθιστική ζωή.

Οι ερευνητές έχουν καταλήξει ότι για να έχουμε χαμηλή χοληστερόλη, πρέπει ν' ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή, με μειωμένα κορεσμένα λίπη που μπορεί να προέρχονται από κόκκινο κρέας, πλήρη γαλακτοκομικά, επεξεργασμένα κρέατα, τηγανητά, κέικ και γλυκίσματα.

Μια λύση είναι να καταναλώνουμε μόνο το ασπράδι, επειδή αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης χωρίς λίπος. Δεν είναι τυχαίο ότι το ασπράδι περιλαμβάνεται σε προγράμματα διατροφής για την απώλεια κιλών. Ωστόσο, παρόλη τη μεγάλη διατροφική αξία του, το αυγό δεν πρέπει να θεωρείται πλήρης τροφή γιατί του λείπουν υδατάνθρακες, σάκχαρα, βιταμίνη C και φυτικές ίνες.

Δίνω αυγά την εβδομάδα;

Ο τρόπος παρασκευής του αυγού παίζει καθοριστικό ρόλο. Πρέπει φυσικά να είναι φρέσκο και να το μαγειρέψουμε χωρίς επιπλέον λίπη. Δεν χρησιμοποιούμε πολύ λάδι ή βούτυρο και αποφεύγουμε τα τηγανητά αυγά. Τα προτιμούμε μελετά, βραστά ή ψεσέ. Για όσους δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, ένα αυγό την ημέρα ωφελεί. Ωστόσο στη συνολική ποσότητα πρόσληψης πρέπει να λάβουμε υπόψη και τα αναμειγμένα έτοιμα παρασκευάσματα που περιέχουν το συστατικό του αυγού. Γι' αυτό η κατανάλωση αυγών καλό είναι να μην ξεπερνά τα δύο την εβδομάδα.

Ασπράδι και κρόκος

Το ωμό ασπράδι δεν είναι ιδιαίτερα εύπεπτο. Το μαγειρέμα διευκολύνει τη δράση των ενζύμων της πέψης. Για τον κρόκο ισχύει ακριβώς το αντίθετο: Αν καταναλωθεί ωμός

Βάψτε αυγά με φυσικό τρόπο

Τα βαμμένα αυγά μπορούν να καταναλωθούν και ευαίσθητες ομάδες, όπως έγκυες και μικρά παιδιά, αρκεί να ακολουθήσουμε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης της βαφής. Οι σύγχρονες βαφές θεωρούνται ασφαλείς. Ωστόσο, οι φυσικές βαφές είναι ο πλέον αποδεκτός τρόπος για να βάψουμε αυγά χωρίς τον παραμικρό φόβο!

Παλαιότερα, που δεν κυκλοφορούσαν στο εμπόδιο χημικά χρώματα, χρησιμοποιούσαν βαφές από τη φύση κυρίως από τα φυτά. Η φυσική βαφή αν και δεν δημιουργεί τόσο έντονα χρώματα, ωστόσο, ακόμα κι αν περάσει στο εσωτερικό του αυγού, δεν διατρέχουμε κανένα κίνδυνο αν το καταναλώσουμε.

Να ποια υλικά προτείνει η φύση για τη βαφή των αυγών:

Κόκκινο χρώμα. Παντζάρια.

Πράσινο. Σπανάκι.

Κίτρινο. Ξερά φλούδια κρεμμυδιών ή σαφράν.

Πορτοκαλί. Καρότο ή πάπρικα.

Μοβ. Κόκκινο λάχανο.

Καφέ ή μπεζ. Καφές, στιγμιαίος καφές και μαύρο τσάι.

Βράστε τα αυγά σε μια κατσαρόλα με νερό και ξίδι. Αφού τα βράσετε, κρατήστε όσα αυγά δεν έχουν ραγίσει και αφήστε τα πάνω σε μια πετσέτα να κρυώσουν καλά. Στη συνέχεια επιλέξτε το χρώμα βαφής.



είναι εύπεπτος, ενώ το μαγείρεμα τον καθιστά δύσκολο στη χώνεψή του.

Το αυγό είναι εξαιρετική διατροφή για παιδιά και βρέφη. Μετά τον απογαλακτισμό των βρεφών, αποτελεί διατροφικό συμπλήρωμα στο μητρικό γάλα. Επιπρόσθετα, είναι μια από τις καλύτερες πηγές κολίνης, απαραίτητο συστατικό των λιπών που συμβάλλει στην καλή υγεία του εγκεφάλου. Το σώμα συνθέτει και από μόνο του χολίνη, ωστόσο η ποσότητά δεν επαρκεί, οπότε τη συμπληρώνουμε από τροφές.

Οι κρόκοι αυγών είναι τέλος πλούσια πηγή δύο σημαντικών αντιοξειδωτικών, της λουτεΐνης και της ζεαξανθίνης, οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των ματιών, προλαμβάνοντας εκφυλιστικά νοσήματα (π.χ. ωχρά κηλίδα και καταρράκτης).