

Αυγά: Πόσο βοηθάνε σε ένα πρόγραμμα διαίτας;

2010-05-24 17:38:25

Τα αυγά στις μέρες μας θεωρούνται από τα πλέον πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα, που μας χαρίζει η φύση.

Το σχήμα, το μέγεθος, το βάρος και το χρώμα, εξαρτώνται από το είδος του πτηνού, την ηλικία, την διατροφή του κλπ. Το χρώμα του κελύφους ποικίλλει, από άσπρο έως καφέ (ή και άλλα ασυνήθιστα χρώματα), ανάλογα με το είδος της κότας.

Το λεύκωμα είναι η ωχροκίτρινη παχύρρευστη ουσία, η οποία καλύπτει περίπου το **55-60%** του αυγού. Αποτελείται κυρίως από νερό (**85-90%**), πρωτεΐνες -κυρίως αλβουμίνες (**12%**), λίπος (**0,25%**), υδατάνθρακες -κυρίως λακτόζη (**0,7%**), καθώς και μικρές ποσότητες από λεκιθίνη, χοληστερόλη, βιταμίνες του συμπλέγματος B και ένζυμα.

Ο κρόκος αποτελεί το **30-32%** και είναι μια κίτρινη έως πορτοκαλόχρωμη μάζα. Περιέχει κυρίως νερό (**45-51%**), πρωτεΐνες (**16-17%**), λίπος (**31-36%**), υδατάνθρακες (**0,2-1,1%**), μεγάλη ποσότητα λευκώματος (**16,3** γρ) ανώτερης βιολογικής αξίας και επιπλέον σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο, θείο, βιταμίνες (A, B, B2, B12, D). Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως, ο κρόκος του αυγού είναι αυτός που περιέχει χοληστερίνη.

Τα συστατικά του αυγού αλλάζουν ιδιότητες μετά από το ψήσιμο, το τηγάνισμα ή άλλες διαδικασίες. Το αυγό της κότας γίνεται βραστό, ποσέ ή τηγανητό, ομελέτα, μαρέγκα, σαντιγί, ενώ μπορεί να προστεθεί και σε φαγητά που στηρίζονται στον κιμά ή στο ζυμάρι.

Κατά μέσο όρο ένα βραστό αυγό (~50γρ) περιέχει **77,5** θερμίδες, **6,3**γρ πρωτεΐνης, **5,3**γρ λίπους, **0,56** γρ υδατανθράκων και **212mg** χοληστερίνης (USDA 2001). Εξ' αιτίας της περιεκτικότητάς τους σε χοληστερίνη, τα αυγά είναι παρεξηγημένα τρόφιμα. Είναι σε όλους γνωστή η σύσταση της αποφυγής των αυγών (να μην τρώμε περισσότερα από 2-3 αυγά την εβδομάδα), με το αιτιολογικό ότι «αυξάνουν την χοληστερίνη».

Ωστόσο, ο οργανισμός μας παίρνει μόλις το 20% της χοληστερόλης που χρειάζεται από τις τροφές- το υπόλοιπο 80% το συνθέτει μόνος του. Η χοληστερόλη που προέρχεται από τις τροφές (διαιτητική χοληστερόλη) δεν επηρεάζει ιδιαίτερα τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

Έτσι τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση αυγών, ακόμη και καθημερινά, δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, εφόσον η συνολική μας διατροφή είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Άτομα όμως που έχουν τάση για υπερ-χοληστεριναιμία καλό είναι να αποφεύγουν τα αυγά τελείως ή αντ' αυτού, να καταναλώνουν μόνο το ασπράδι (λεύκωμα) του αυγού.

Βλέπουμε λοιπόν, πως τα αυγά είναι θρεπτικότατα. Εξαιτίας της υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης που περιέχουν μπορούν να αντικαταστήσουν άνετα το κρέας σε ένα πρόγραμμα διατροφής. Επίσης το αυγό έχει υψηλό επίπεδο κορεσμού, που σημαίνει ότι έχει θέση μέσα σε ένα πρόγραμμα απώλεια βάρους και να μην ξεχνάμε τις βιταμίνες και τα μέταλλα που αναφέραμε πιο πάνω.

Γράφει η: **Ζωή Πορφύρη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr