

Αυγά: Πόσο βοηθάνε σε ένα πρόγραμμα διαίτας;

2011-05-31 17:23:41

Τα **αυγά** στις μέρες μας θεωρούνται από τα πλέον **πλούσια** σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα, που μας χαρίζει η φύση. Αυγά είναι όλα τα γεννήματα θηλυκών ζώων, κυρίως πτηνών αλλά και ερπετών και ψαριών. Έχει επικρατήσει όμως, όταν αναφερόμαστε στα αυγά, να εννοούμε τα νωπά αυγά κότας. Τα αυγά διακρίνονται στα **γονιμοποιημένα**, αυτά δηλαδή στα οποία υπάρχει ζυγωτό που αναπτύσσεται και στα **μη γονιμοποιημένα**, τα οποία θεωρούνται απλά κύτταρα, αφού αποτελούν ουσιαστικά ένα ωάριο.

Το κολοσσιαίο μέγεθός τους, σε σχέση με τα υπόλοιπα κύτταρα οφείλεται στις θρεπτικές ουσίες που περιέχουν, οι οποίες προορίζονται για την ανατροφή των οργανισμών των γονιμοποιημένων ωαρίων. Ωστόσο, οι θρεπτικές αυτές ουσίες υπάρχουν και στα μη γονιμοποιημένα αυγά, καθιστώντας τα τελευταία προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και αναπόσπαστο τμήμα της ανθρώπινης διατροφής.

Η Ανατομία του αυγού

Το αυγό αποτελείται κυρίως από 3 μέρη, τα οποία είναι:

- το **κέλυφος**
- το **λεύκωμα** και
- ο **κρόκος**

Το σχήμα, το μέγεθος, το βάρος και το χρώμα, εξαρτώνται από το είδος του πτηνού, την ηλικία, την διατροφή του κλπ.

Το **κέλυφος** του αυγού προστατεύει το περιεχόμενο και αποτελείται, ως επί το πλείστον, από ανόργανες ουσίες (94,5%), κολλαγόνο (4%) και νερό (1,5%). Είναι πορώδες, οπότε διαπερατό από τον αέρα, τους ατμούς, το διοξείδιο του άνθρακα, τα μικρόβια και τις οσμές. Έτσι επιτρέπεται η αναπνοή του εμβρύου. 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. Το λεύκωμα σχηματίζει στους δύο πόλους του αυγού, ίνες από παχύτερη μάζα, τις χάλαζες για να συγκρατεί τον κρόκο στον κέντρο 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 Β και ένζυμα.

Ο **κρόκος** αποτελεί το **30-32%** και είναι μια κίτρινη έως πορτοκαλόχρωμη μάζα. Είναι σχεδόν σφαιρικός και περιβάλλεται από ένα στρώμα λευκής λεκίθου (μεμβράνης) το οποίο εκτείνεται μέχρι το κέντρο του και σχηματίζει έναν λευκό πυρήνα με μεγάλη θρεπτική αξία. 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 (Α, Β, Β2, Β12, 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 ζυμαρί.

Κατά μέσο όρο ένα **βραστό αυγό** (~50γρ) περιέχει **77,5** θερμίδες, **6,3γρ** πρωτεΐνης, **5,3γρ** λίπους,

0,56g 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.

Έτσι λοιπόν τα αυγά με την ευχάριστη γεύση, την πλούσια θρεπτική αξία, την ευκολία στη διατήρησή τους και την ποικιλία στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα απολαύσουμε, **δεν** θα πρέπει να λείπουν από κανένα διαιτολόγιο.

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

Πηγή: www.mednutrition.gr