

За стол!

Полезно, питательно, уникально

Яйца настолько давно и прочно вошли в рацион, что многие просто не задумываются о незаурядности этого продукта



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

В 1996 году на конференции в Вене Международная яичная комиссия объявила, что праздновать всемирный «яичный» праздник будут во вторую пятницу октября. В этом году день яйца пришёлся на девятое октября.

Яйцо – это единственный натуральный продукт с наиболее сбалансированным сочетанием питательных веществ, микроэлементов, витаминов и аминокислот. Куриные яйца появились в рационе человека тысячелетия назад, но есть множество других видов яиц, используемых в питании: гусиные, голубиные, индюшινные, перепелиные, страусиные, утиные, фазаньи, цесарок, черепаший, страуса эму. Несмотря на такое обилие и разнообразие, в силу доступности, в настоящее время самыми распространёнными в употреблении являются куриные яйца, затем перепелиные и реже утиные (гусиные). Хотя любые птичьи яйца могут быть употреблены в пищу человеком.

Утиные

Утиные яйца – наиболее калорийные яйца водоплавающей птицы, в которых имеется большое количество жиров, и при этом они имеют специфический запах и вкус. Вес среднего утиногo яйца составляет 90 граммов, что больше куриного в 1,5–2 раза. Скорлупа у яиц плотная, а её цвет может варьироваться от белого до голубовато-зелёного оттенка. В некоторых странах утиные яйца считаются очень дорогим деликатесом. Так, в Японии готовят консервированные утиные яйца. В Китае их хранят сто дней, но для этого используют водный раствор, в который добавляют зелёный чай, поташ, соль и жжёную кору дуба. На Филиппинах утиные яйца готовят, когда внутри уже полностью сформирован птенец (клюв, оперение, скелет). Блюдо называется «балют».

Гусиные

Гусиные яйца появились в рационе питания человека со времён одомашнивания гусей. Относится

это к эпохе неолита – около десяти тысяч лет до нашей эры. Гусиные яйца принадлежат к диетическим продуктам, питательная ценность которых в несколько раз превышает куриные яйца. Яйцо достаточно крупное, массой около 200 граммов, с белой скорлупой. Гусиные яйца имеют достаточно плотную скорлупу, поэтому для приготовления яиц вкрутую необходимо их варить в течение 15 минут в подсоленной воде под крышкой на среднем огне. Также гусиные яйца достаточно грязные, и перед использованием их следует мыть под проточной водой. По содержанию жира яйца в значительной степени уступают утиным. В зависимости от питания птиц меняется и вкус яиц. Чем больше в их рационе свежей травы, тем он нежнее.

Перепелиные

Перепелиное яйцо считается диетическим продуктом, необходимым в рационе питания для нормального развития детского организма, для восстановления человека в послеоперационный период и при различных заболеваниях. Яйцо имеет достаточно тонкую светлую скорлупу с характерными тёмными пятнами. Вес одного перепелиного яйца колеблется от 10 до 12 граммов. Перепелиные яйца и их полезные свойства известны человечеству ещё со времен Древнего Египта. Исследование свойств перепелиных яиц в современном обществе провели японцы, а публикация научных статей о пользе этого вида яиц сделали яйца перепёлок всемирно известными. Перепелиные яйца считаются безопасными, поскольку никогда не бывают заражены сальмонеллами и не могут их распространять. Кроме того, в перепелиных яйцах больше витаминов группы В и полезных элементов – фосфора, кальция и железа.

Куриные

Куриные яйца появились в рационе человека тысячелетия назад, но их полезные и вредные свойства до сих пор вызывают неоднозначную оценку у потребителей и ис-

следователей. Одни противники отказываются есть куриные яйца из-за содержащегося в них холестерина и риска ухудшить состояние сердечно-сосудистой системы. Другие игнорируют их из-за сальмонеллёза. Третьи считают магазинный продукт бесполезным и покупают яйца, снесённые исключительно домашними курицами, отдавая предпочтение яйцам с коричневой скорлупой, как более ценным. Не смотря на все плюсы и минусы – самыми распространёнными в нашей стране и во всём мире остаются куриные яйца. Они делятся на нескольких видов и категорий:

Столовые и диетические

В зависимости от срока хранения куриные яйца делятся на столовые (обозначаются маркировкой С) и диетические (Д). Диетические хранятся всего семь дней, поэтому стоят, как правило, дороже столовых. В обычных магазинах диетические яйца встречаются редко, но их поставляют, например, в школы и детские сады. Любое яйцо, которое было снесено менее недели назад, можно считать диетическим. В этот период оно содержит больше всего полезных веществ, а вероятность его заражения какими-либо бактериями минимальна.

Столовые яйца хранятся 25 суток при температуре от 0 до 20°C и 90 суток при температуре от минус 2 до 0°C. Наиболее распространённые категории, которые чаще всего можно встретить на прилавке, – столовые отборные (СО), первой категории (С1) и второй категории (С2). Различаются они массой. Отборные должны весить от 65 до 74,9 граммов, первой категории – от 55 до 64,9 граммов, второй категории – от 45 до 54,9 граммов.

Качество яиц не зависит напрямую от их размера. Отборные – не значит самые лучшие, они просто крупнее. Чем старше курица, тем крупнее яйца. При этом полезных веществ, как правило, больше всё же в мелких яйцах, что подтвердила экспертиза Росконтроля: в продукции первой категории оказалось оптимальное соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот.

Обогащённые

В продаже не так давно появились так называемые «обогащённые» яйца – с повышенным содержанием селена, йода, каротиноидов или жирных кислот. Все эти полезные вещества добавляют курам в корм. Например, для обогащения яиц омега-3 жирными кислотами кур кормят рыбной мукой и рыбьим жиром. У таких яиц есть и свои недостатки: во-первых, они быстрее портятся, так как полиненасыщенные жирные кислоты имеют свойство быстро окисляться, а во-вторых, может появиться рыбный запах.

Состав и калорийность

Яйца – концентрат полезных и питательных веществ. Основные вещества: вода, углеводы, сахар, белки, жиры. Минералы: калий, фосфор, кальций, натрий, магний, железо, цинк, медь. Витамины: А, Е, В1, В2, В6, РР.

Яйцо куриное содержит в 100 граммах продукта 157 калорий, белков – 12,7 грамма, жиров – 10,9 грамма, углеводов – 0,7 грамма.

Калорийность блюда, приготовленных из яиц, зависит от способа приготовления и других добавленных ингредиентов (масла, молока): варёное яйцо – 100 ккал, омлет – 120 ккал, яичница-глазунья – 155 ккал.

Польза

Регулярное употребление яиц повышает защитные силы организма, нормализует обмен веществ, активизирует умственную деятельность, улучшает работу сердца и сосудов, заряжает организм энергией, укрепляет костную ткань, поднимает настроение и помогает бороться с депрессией, а также благоприятно влияет на половые гормоны и процессы кроветворения.

Например, куриный белок по своим полезным свойствам лучше рыбного или мясного. В 100 граммах продукта находится целых 13 г чистого белка.

В яйцах содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы. Селен и лютеин – известные мощные антиоксиданты. Каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе катаракту. Витамин Е отвечает за работу кровеносных сосудов и сердца. Витамин А укрепляет иммунитет. Витамин D полезен для костей и зубов. Яйца богаты протеином, которые нужны для энергии. Поэтому для поддержания фигуры рекомендуется съедать одно куриное яйцо в день.

Белок куриного яйца вообще считается самым легкоусвояемым источником всех незаменимых аминокислот, многие из которых обладают антиоксидантным эффектом.

Желток имеет более противоречивую репутацию. С хорошей стороны его характеризует то, что он полезен при кожных болезнях, защищает от остеопороза и обладает желчегонным действием. А появление негативной оценки спровоцировано содержащимся в желтке холестерином, который потенциально может стать причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время доказано, что миф о повышенном уровне холестерина при употреблении яиц и его связь с развитием сердечно-сосудистых заболеваний сильно преувеличены. На увеличение количества так называемого плохого холестерина и уменьшение количества хорошего влияет масса других особенностей питания: дефицит в рационе белка и продуктов с антиоксидантами, курение, чрезмерное употребление сахара и многое другое.

Вред яиц

Яйца становятся вредными, когда их потребляют в большом количестве и без термической обработки. При злоупотреблении (больше двух куриных яиц в день) они повышают уровень «плохого» холестерина.

Употребление сырых яиц (кроме перепелиных) повышает риск заражения сальмонеллой, которая содержится в продукте. В результате можно заработать обезвоживание или почечную недостаточность. Поэтому врачи рекомендуют есть яйца в варёном виде.

Как правильно выбирать яйца

При выборе яиц изучите их внешний вид. Яйца хорошего качества не имеют трещин, грязи (перьев и помёта) и деформированной скорлупы. Обычно на каждом яйце (курином) стоит маркировка с указанием категории яиц и сроком хранения. Встряхните яйцо, если слышите бульканье, то яйцо несвежее. Если яйцо очень лёгкое, то, скорее всего, оно высохло или протухло.

Убедиться в свежести яиц можно дома с помощью воды и соли. Если яйцо всплывает в солёном растворе, то продукт испорчен.

Мыть яйца нужно только перед употреблением, чтобы дольше сохранился их защитный слой и срок годности.

Условия хранения

Яйца лучше всего держать в холодильнике, не больше месяца. Храните яйцо острым концом вниз, чтобы оно могло «дышать», так как в тупом конце находится воздушная прослойка.

Готовим сами

Бризоль из мясного фарша

Бризоль – это даже не название блюда, а способ приготовления. Означает: зажаренный в омлете, яйце. Таким образом можно приготовить рыбу, куриную или свиную отбивную. Предлагаем рецепт бризоли из фарша.

Ингредиенты: яйца – 2 штуки, фарш – 120 г, соль, растительное масло – небольшое количество, перец по вкусу.

Приготовление: яйца разбить в кружку, посолить и взбить. Нагреть маленькую сковородку (но не сильно) с небольшим количеством растительного масла и вылить на неё яйца. На одну половинку яиц тонким слоем кладём фарш (желательно без хлеба и лука), а второй половинкой закрываем фарш (в виде вареника), затем, как поджарится, перевернуть и тоже поджарить.

Бризоль режем на кусочки и подаём с пюре, картошкой фри или любым другим гарниром.

