Автор: ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»



Куриное яйцо – это не только питательный, но и очень полезный продукт питания. С древних времен, наши предки ценили яйца и с удовольствием употребляли их в пищу. Общеизвестно, что для сохранения максимального количества полезных веществ, куриное яйцо должно подвергаться минимальной термической обработке, или вообще употребляться в сыром виде.

Однако стоит заметить, что минимальной термической обработке можно подвергать лишь свежие яйца. А если они куплены в магазине, вряд ли можно быть уверенным в их абсолютной свежести. Тем более актуальным становится вопрос о вреде сырых яиц в связи с таким заболеванием как сальмонеллез.

Помимо этого в сыром яйце содержатся вещества (авидин и трипсин, а точнее его ингибитор), замедляющие процесс пищеварения. Авидин, связываясь с витамином Н (биотином) образует соединение абсолютно не усваиваемое и не перевариваемое организмом. При термической обработке, можно свести на нет это вредное воздействие. При температуре 70 -80 градусов, ингибитор трипсина полностью разрушается. Разрушается также и соединение авидина и биотина.

Считается, что яйца они благотворно влияют на голосовые связки. По этой причине их часто употребляют оперные певцы. Польза сырых яиц в таком случае до сих пор не доказана. Скорее, доказана их бесполезность. Дело в том, что куриное яйцо в сыром виде, буквально «проскакивает», через организм, практически не усваиваясь им. Все, что на сегодняшний день известно о пользе их употребления, всего лишь гипотезы и теории. Поэтому, стоит подумать, нужно ли употреблять подвергать свое здоровье риску и употреблять сырые яйца. Вред от этого очевиден.

С детства нас учили, что перед тем как готовить куриные яйца их нужно хорошо вымыть. И это неспроста. На яичной скорлупе обитает множество вредных микроорганизмов,

которые, могут попасть и внутрь яйца. Исходя уже только из этих соображений, яйца нужно употреблять только в готовом виде.

Научно доказано, что сырые яйца домашней, а также водоплавающей птицы, могут содержать сальмонеллы - бактерии, вызывающие опасное заболевание сальмонеллез. Пожилые люди и дети переносят сальмонеллез хуже, чем люди среднего возраста. Поэтому, сырые яйца для них особенно опасны.

Конечно, каждый принимает решения относительно своего питания самостоятельно. Но все-таки, зная об определенных опасностях, можно постараться их избежать.