

KIAUŠINIŲ VARTOJIMO MITAI

Jau nuo senų laikų žinoma, kad kiaušinis gausus maistinių medžiagų, reikalingų mūsų organizmui. Kviečiame sugriauti įsisenėjusius mitus ir iš naujo pažvelgti, kodėl verta į savo mitybą įtraukti šį produktą.

MITAS!

Kiaušinio maistinė vertė labiausiai priklauso nuo kiaušinio trynio ryškumo – kuo jo spalva sodresnė, tuo jis vertingesnis.

TIESA

Iš trynio spalvos galime spręsti, kokį maistą ar maisto dalis (morkas, burokėlius ar kita) valgė paukštis. Tai turi įtakos trynio spalvai, tačiau nuo to kiaušinio maistinė vertė gali padidėti tik nežymiai arba visai nepakisti.

MITAS!

Kiaušiniai turi daug cholesterolio, kuris susijęs su širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, dėl to nevertėtų jų valgyti daugiau nei 1 per dieną.

TIESA

Nors kiaušinio trynyje yra cholesterolio, jis niekaip nesusijęs su cholesterolio kaupimusi organizme. Tad nevertėtų baimintis šio produkto, o įtraukti jį į mitybą, nes jame iš ties gausu naudingų medžiagų. Žinoma, kaip ir visus produktus reikia valgyti su saiku, nes vien iš kiaušinių negausite visų organizmui reikiamų medžiagų.

MITAS!

Skirtingų paukščių kiaušiniai pagal maistinę vertę stipriai skiriasi.

TIESA

Kiaušinių maistinę vertę sudėtinga įvertinti objektyviai, nes viename kiaušinyje daugiau yra vienos medžiagos, kitame – kitų. Tad verta kiaušinius pajavrinti ir dėl skonio ir dėl maistinių medžiagų.

KIAUŠINIŲ MAISTINĖ VERTĖ

Kiaušinio baltyme yra lengvai pasisavinamų aminorūgščių, o trynyje esančiuose riebaluose nemažai mineralinių medžiagų: kalcio, fosforo, geležies, magnio, kalio, natrio, taip pat A, E, D ir B grupės vitaminų, nepakeičiamų riebiųjų rūgščių, atsakingų už biologinius procesus žmogaus organizme, – lecitino (skaido ir šalina blogąjį cholesterolį), cholino (kaip ir lecitinas užtikrina tinkamą nervų sistemos veiklą), arachido rūgščių (padeda smegenis apsaugoti nuo oksidacinio streso, dalyvauja ankstyvajame neurologiniame vystymesi, po fizinio krūvio padeda atsinaujinti skeleto raumenims).

POPULIARIAUSIOS KIAUŠINIŲ RŪŠYS

VIŠTOS KIAUŠINIAI



TURI:

geležies, cinko, vitaminų A, E, D, B1, B2, B6, B12, B9 (folio rūgštis), D, lecitino.

VIRIMO LAIKAS:

iki 5 min. skystas, iki 8 min. visiškai išviręs.

PUTPELĖS KIAUŠINIAI



TURI:

daugiau nei vištos kiaušinyje yra vitaminų A, B1, B2, geležies, kalio. Mažiau nei vištos kiaušinyje vitamino D. Taip pat yra aminorūgščių, kurios yra svarbios nervų sistemos veiklai, streso mažinimui, ir kita: valino, tirozino.

VIRIMO LAIKAS:

iki 1,5 min. (minkštas), iki 3 min. visiškai išviręs.

STRUČIO KIAUŠINIAI



TURI:

kelis kartus daugiau minėtų medžiagų nei vištos kiaušinyje dėl didesnės trynio masės.

VIRIMO LAIKAS:

dėl kiaušinio dydžio reikia virti nuo 45 min. iki 1-1,5 val.

ANTIES KIAUŠINIAI



TURI:

didesnį kiekį vitamino B6, B12, A nei vištos.

VIRIMO LAIKAS:

dėl porėto lukšto reikia virti ilgiau (iki 15 min.) nei vištos ir rekomenduojama valgyti visiškai išvirtus, kad neužsikrėstumėte salmonelioze.

KIAUŠINIŲ LAIKYMAS IR TIKRINIMAS

Kiaušinius reikia laikyti neplautus ir, patartina, nekintančioje aplinkos temperatūroje, ne aukštesnėje nei 18 laipsnių, kad nepažeistume lukšto apsauginio sluoksnio, kuris saugo nuo mikroorganizmų. Prieš pirkdami apžiūrėkite, ar kiaušiniai nėra pažeisti ir neskleidžia pašalinio kvapo. Namie galite tikrinti įdėję į vėsų vandenį: jeigu kiaušinis iškyla, tuomet jis yra senas arba sugedęs ir vartoti netinka.