

A tojás jobb, mint a híre

Sokan törölték étrendjükből a tojást állítólagos koleszterinszint-növelő hatása miatt. Ám amióta nyilvánosságra került, hogy ez az idegenkedés alaptalan, újra népszerű táplálékká vált.

Volt időszak, amikor a tojás szinte tilólistára került az egészséges életmód híveinél. Ám kiderült, hogy a tojás-ételekkel a szervezetbe kerülő nagy mennyiségű koleszterin nem változtatja meg lényegesen a vér koleszterinszintjét, hiszen ez utóbbi a koleszterin-anyagcserétől függ, amit a genetikai tényezők és a túlzott mértékű telített zsírok fogyasztása befolyásolnak. Sőt, a tyúkok a tojásban évezredek óta állítják elő azt a tökéletes összetételű zsírt – azaz a kétharmadnyi telítetlen és egyharmadnyi telített zsírarányt –, melyet a modern táplálkozástudomány ideálisnak tart.

Táplálkozási szempontból a tyúktojás rendkívül értékes. Nemcsak magas fehérjetartalma említésre méltó, hanem annak összetétele is! A tojás a test anyagainak újraképzésében – összehasonlítva más élelmiszerekkel – a második legértékesebb fehérjeforrás az anyatej után, emellett magas a vitamintartalma is. A B₁₂-vitamin magas szintje különösen a vegetáriánusoknak kedvez. Jelentős a vastartalma is, amely legjobban bőséges C-vitamin-ellátottság mellett szívódik fel, ezért

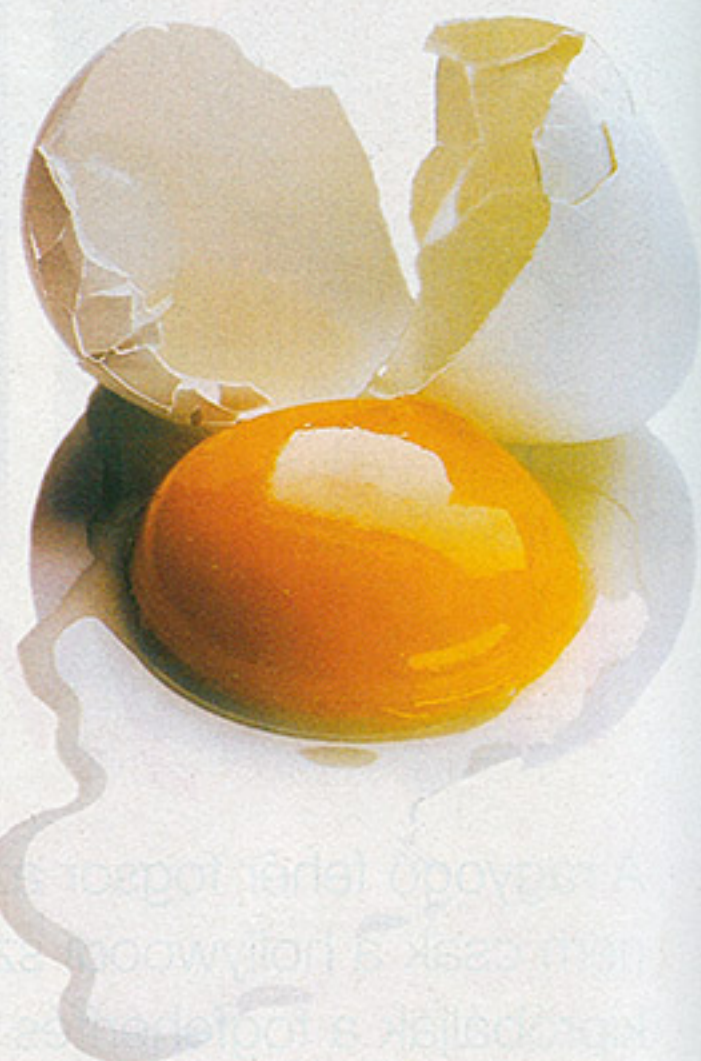
érdemes a tojásos ételekhez 100%-os gyümölcsleveket fogyasztani.

A tojás kereskedelmi forgalomban tyúktojást jelent, és minden esetben szabályos alakúnak, épnek, tisztának és minden idegen szagtól és íztől mentesnek kell lennie.

Mindössze 75 kalória

Még néhány érdekes adat, amellyel érdemes tisztában lenni:

- Egy egész tojás energiatartalma 75 kalória (ebből a sárgájáé 59 kcal).
- Héjának színe a tyúk fajtájából következik, ám ez nem befolyásolja a minőséget.
- A tojássárgája kevés szénhidrátot és kb. 45-49 százalék vizet tartalmaz.
- Szobahőmérsékleten egy nap alatt ugyanannyit veszít frissességéből, mint egy hét alatt a hűtőben. Legjobb számára az 5 és 8 fok közötti hőmérséklet.
- Az első héten igazán friss a tojás, ilyenkor érdemes lágy vagy bugygyantott tojást készíteni belőle. Ezután inkább főzze keményre, használja rántottának, omlettnek vagy süteménybe, töltelékbe!



A tojás akkor tekinthető frissnek, ha elmerül a vízben.

- Sok csecsemő és kisgyermek allergiás a tojásfehérjére, ezért ötéves korukig főtt vagy sült formában ajánlott elkészíteni nekik a tojásételeket.

Fesztivál Siófokon

Az idén immár második alkalommal rendezik meg Siófokon október 8-10-ig a Balatoni Nemzetközi Tojásfesztivált. A rendezvényen az ipartól a művészetig izgalmas kiállítások és programok keretében ismerkedhetnek meg a résztvevők a tojás sokoldalú felhasználási lehetőségeivel. Látogasson el ön is, és kóstolja meg a Guinness-rekord-méretben készülő tojáspörköltet, a számos tojásos ételt és a süteménykülönlegességeket.

és még...

Érdekes információk a tojásról:
www.tojasinfo.hu

Szépüljön vele!

A tojás nemcsak egészséges táplálék, de szépítő hatása sem mellékes. Íme néhány recept:

- Regeneráló arcpakolás: Keverje össze bármilyen idénygyümölcs levét kevés tejjel és 1 tojás sárgájával. 15 perces hatóidő után öblítse le az arcáról.
- Száraz, töredezett hajra: A habosra kevert egész tojást masszírozza be a hajába, majd néhány perc múlva öblítse le meleg, végül almaecetes vagy citromleves vízzel, mert a tojás filmszerű bevonata így távolítható el hatékonyan a hajszállakról. Barnák 3 evőkanál almaecetet, szőkék fél citrom levét használják hozzá.