

Jó és egészséges

Tojást az idők kezdete óta fogyaszt az ember. Egyik legalapvetőbb és legértékesebb tápláléka, mert teljes értékű fehérje és tökéletes arányú zsírosszetétele mellett bőséges forrása a vitaminoknak és ásványi anyagoknak.

Ha hiszik, ha nem, az emberi táplálkozás-hoz szükséges szinte összes anyag megtalálható egyetlen tojásban. A szénhidrátot és a C-vitamint kivéve tartalmazza azokat az anyagokat, amelyek a szervezetnek fontosak. A zsírban oldódó vitaminok közül van benne A-, D- és E-vitamin. Az A-vitamin a látóhártya megfelelő működéséért, és az ép hámsejteket felelős. A D-vitamin a kalcium és a foszfor felszívódásáért, de nélkülözhetetlen a növekedés és a csontfejlődés során is. Az E-vitamin pedig antioxidáns hatásáról közismert.

Egy tojás átlagos tömege ötvenöt gramm. Ebből tíz százalék a héj, hatvan a fehérje, harminc a sárgája. A tojás sárga színe a tyúk fajtájától és tápláltságától függően változhat, a halványtól a narancsvörösig. Sok zsíradékot, zsírban oldódó vitamint, egy kevés szénhidrátot, megközelítőleg negyvenöt százalék vizet, lecitint, karotint és koleszterint tartalmaz. A fehérjében kevés a zsír, a szénhidrát, az ásványi anyag és a vitamin.

Fontos tudni, hogy a főleg kalcium-karbonáttal álló héjat vékony réteg vonja be, amely befedi a rajta található pórusok nyílásait is, de a levegő és vízpára áthatolását nem gátolja. Ez a réteg megakadályozza a baktériumok bejutását, tehát nem előnyös a tojás mosása, fertőtlenítőszerben történő áztatása, mert megszűnik a védőhatás, gyorsabb a romlás. A tojást mindig felhasználás előtt, folyó vízben kell megmosni!

Vásárláskor ügyeljünk arra, hogy megbízható helyről származó, friss tojást vegyünk. Szobahőmérsékleten ez az élelmiszer egy nap alatt ugyanannyit veszít frissességéből, mint egy hét alatt a hűtőben. Megfelelően tárolva hetekig eltartható és felhasználható.

A legfrissebb kutatások szerint a tojásfogyasztás nem növeli kórosan a vér koleszterintartalmát. Mi több, a benne található lecitin fékezi azt a mechanizmust, amely koleszterint juttat a szervezetbe. Az emberi testet szabályozó rendszer képes arra, hogy az általa fölöslegesnek tartott koleszterint lebontsa vagy eltávolítsa. Ráadásul a koleszterint megkötő ballasztanyagok, mint például korpából sült pékáru, zöldségek, gyümölcsök hozzájárulnak az egyensúly fenntartásához. Ennek tudatában ne száműzzük a rántottát, a főtt és lágy tojást az étrendünkben. **F.K.**

Szépítő pakolás

- Száraz és normál bőrűek keverjenek össze két-két evőkanál almalevet, virágport, mézet és egy tojássárgáját. Hagyják állni egy órát, majd a masszát szűrjék le, és vattával vigyék fel az arcukra. A teljes száradás előtt mossák le. A bőr így visszanyeri optimális nedvességtartalmát és egészségét.
- Zsíros bőr esetén a tojássárgáját egy teáskanál friss citromlével kell összekeverni, az arcra kenni, majd tizenöt perc után lemosni.
- Minden bőrtípusra ideális regeneráló, arcfrissítő pakolást kapunk, ha bármely idénygyümölcs levét tejföllel és egy tojás sárgájával elkeverjük, ebből készítünk szépítő kencét. Ezt is tizenöt perc elteltével kell langyos vízzel lemosni.



A Tojás Világnapja

Az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen része a tojás – erre hívja fel a figyelmet a Nemzetközi Tojásszövetség, amely az idén hatodik alkalommal hirdette meg a tojás világnapját. Ehhez kapcsolódik az immár második alkalommal megrendezésre kerülő Nemzetközi Tojásfesztivál is, melynek Siófok

ad otthont október 8–10-ig. A tojástermelő, feldolgozó és gépforgalmazó cégek kiállításán mutatkoznak be, a háromnapos eseményen pedig tojással kapcsolatos vetélkedők, kulturális műsorok várják az érdeklődőket.