



# ВІД ЯЙЦЯ

## Лікнеп

Є такий крилатий вислів «ab ovo» (латиною «від яйця»), що означає «від самого початку». Уперше його вжив Квінтіл Горацій Флакк, знаменитий давньоримський поет, в одній із своїх од. Повністю афоризм звучить так: «Ab ovo usque ad mala» - «Від яйця до яблук», тобто від початку до кінця. Річ у тому, що римляни мали звичай починали трапезу яйцями, а завершували яблуками. Стосовно яблук це неправильно - фрукти корисніше їсти за півгодини чи й за годину до основного прийому їжі. Що ж до яєць... Поговоримо сьогодні про цей харчовий продукт.

Насамперед, зазначає лікар-дієтолог С. Троїцька, думка, нібито качині та гусячі яйця непридатні в їжу, - міф. Вони поживніші за курячі й смачніші. Але в них часто наявні паратифозні бактерії, які вегетують в яйценосному каналі гуски чи качки. Нейтралізувати цих мікробів можна 20-хвилинним кип'ятінням. У кулінарії яйця водоплавних птахів використовують у виробках, котрі у процесі приготування піддаються тривалій термічній обробці.

«Яйця - диво-продукт, вони містять усе необхідне для організму». Таке твердження вельми поширене, і не без підстав. Справді, яйця - справжня комора амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин. Вони -

доступне джерело ніацину, необхідного для живлення мозку й утворення статевих гормонів; вітаміну К, який забезпечує зсідання крові; холіну - він поліпшує пам'ять і виводить токсини з печінки; лецитину, який розчиняє бляшки на стінах кровоносних судин; вітаміни Е, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, біотин і фолієва кислота, які теж є в яйцях, перешкоджають розвитку вроджених вад у плода. Варто згадати також цінні білки й біорегулятори, велику кількість мінералів (у тому числі кальцій та залізо), вітаміни А, В<sub>1</sub>, РР (нікотинова кислота) і нарешті - високу енергетичну цінність цього продукту. Але говорити, що яйця містять «усе необхідне для організму» - велике перебільшення. Наприклад, у них немає вуглеводів, вітаміну С тощо.

Стосовно холестерину. Твердження, нібито збільшенню його вмісту в крові сприяють саме яйця, хибне. В яєчному жовтку справді багато холестерину (270 мг в яйці середнього розміру), однак, як показали численні дослідження, після споживання яєць цей рівень майже не підвищується. Тим, хто дуже любить яйця, але має підвищений холестерин, можна порадижити їсти один жовток (холестерин саме в ньому) з двома чи трьома білками. До речі, яєчний білок - чудове джерело протеїнів, до того ж засвоюється легше, ніж м'ясний.

Варто знати й те, що яєчний холестерин - найменш шкідливий, бо «врівноважується» лецитином, який теж міститься в жовтку і відіграє не останню роль у живленні нервових клітин.

Багато хто вважає, що яйця погано перетравлюються. Це не зовсім так. Чимало залежить від свіжості

яйця і способу його приготування. Чим довше воно піддається термічній обробці, тим гірше засвоюватиметься. Яйця, зварені рідко, повністю перетравлюються через 1 - 2 години, а зварені круто - не менш як за три.

І печінці вони аж ніяк не шкодять (є така хибна думка). Крім вітамінів, яйця містять холін та метіонін - корисні для печінки амінокислоти. Крім того, жовток має унікальну властивість викликати скорочення жовчного міхура, тобто стимулювати відтік жовчі у кишківник, що поліпшує перистальтику і сприяє засвоєнню жирів. Інша річ, що тим, у кого проблема з печінкою, не слід споживати смажених яєць (як і все смажене) та «яйця під майонезом» (майонез взагалі вважаю шкідливою приправою, існує багато інших соусів - смачних і корисних).

Яйця можуть спричинити сальмонельоз - ще одне поширене твердження. Але для цього потрібен збіг одразу кількох умов. По-перше, коли яйця інфіковані (статистика свідчить: зародки сальмонели трапляються в одному з семи тисяч свіжих яєць). По-друге, якщо зберігаються у неприродних умовах. Поседнання одного й другого буває не так уже й часто, але, щоб уникнути неприємностей, треба ретельно помити яйця перед уживанням. Варто також періодично мити чарунки для яєць у холодильнику, бо шкаралупа негерметична і бактерії можуть проникнути всередину. До речі: у згаданих чарунках краще розташовувати яйця тупим кінцем догори, щоб не створювати тиск на «повітряну камеру» (простір між білком і шкаралупою). Якщо яйця зберігаються не в холодильнику, через тижень вони стають несвіжі, а

в холодильнику термін зберігання збільшується до трьох тижнів (довше їх тримати не слід).

Від яєць товстіють - помилкова думка. Більше того, вони входять до багатьох лікувальних дієт, що передбачають зниження в раціоні кількості білка. Для таких дієт яйця з їх 13 відсотками протеїнів і всього 80 кілокалоріями просто незамінні.

Доведеться розчарувати тих, хто вважає, ніби яйця, особливо сирі, підвищують чоловічу потенцію. На думку сучасної науки, жодної особливої речовини, котра позитивно впливала б на потенцію, в курячих яйцях немає. Інша річ, що само по собі яйце містить комплекс вітамінів і має велику калорійність. І в цій справі нема істотної різниці між сирим яйцем та вареним.

Не має жодного значення колір жовтка (від блідо-жовтого до яскраво-жовтого і навіть червоного), як і забарвлення шкаралупи (біле, кремове, коричневе). Усе залежить від корму курей, а на корисність яєць кольорове розмаїття не впливає.

Цікаве питання - яєчна шкаралупа. Чимало батьків дають своїм дітям їсти цю субстанцію, «щоб кісточки були міцні», і для профілактики карієсу. Однак на сьогодні немає переконливих даних про позитивну дію шкаралупи на запобігання розвитку карієсу.

У той же час яєчна шкаралупа може бути вельми корисна. Про це свідчать, наприклад, дослідження угорських медиків і біологів на чолі з д-ром Л. Кромпехером. Учені встановили, що це ідеальне джерело кальцію, який легко засвоюється організмом. Річ у тому, що нестача кальцію, особливо в кістках, - одне з найпоширеніших порушень обміну речовин, яке часто спричиняє рахіт і неправильний ріст зубів у дітей, викривлення хребта, крихкість кісток у літніх людей та багато інших сумних наслідків. Нормалізувати обмін кальцію досить важко, бо застосовувані медичною препаратами - хлористий кальцій, гіпс, крейда - погано засвоюються. А от шкаралупа курячих яєць - легко. До того ж вона не тільки складається на 90 відсотків із карбонату кальцію (вуглекислий кальцій), а й містить багато необхідних організмові мікроелементів: мідь, фтор, залізо, марганець, молібден, фосфор, сірку, цинк, кремній та інші - всього 27. Угорські лікарі рекомендують уживати шкаралупу курячих яєць вагітним, дітям від року до шести; у підлітковому та юнацькому віці (до 19 - 20); дорослим для профілактики двічі на рік з метою відвернення захворювань хребта й остеопорозу.

## Поради цілителів

### Лікувальні компреси, мазі

◆ Великий буряк очищаємо і заливаємо холодною сірою водою. Через 4 - 5

днів вона стане кислою. Потім по жмені солі й сухої гірчиці змішуємо з буряковим квасом. Ставимо на вогонь і прогріваємо. Отриману суміш змочуємо чисту ганчірочку і робимо на ніч компрес на болюче місце.

◆ При ревматизмі або подагрі рекомендують також по 20 хв. на день приймати ванни із відвару гілок ялівцю (30 г на відро, варити в закритому посуді півгодини).

◆ На хворі суглоби в період загострення можна накладати компреси з капустяних листків, які треба поколотити виделкою, і натертої цибулі. Хворий суглоб попередньо змачують 1%-ним розчином йодної настойки і медом. Компрес, як правило, роблять на ніч упродовж всього періоду загострення.

◆ Взяти 50 г камфори, 50 г горошку гірчиці, 100 мл спирту і білок трьох яєць. У спирті по чергово розчинити спочатку камфору, потім гірчицю, додати збитий, дещо охолоджений білок. Отриману мазь втирати у хворий суглоб ввечері і перев'язати вовняною хусткою.

### Цілющий бальзам з калганом

Чим наш народ звик рятуватися від застуди? Чаркою! А потім вже чарник та цибуля. Але як зробити так, щоб чарка і справді була цілющою.

Одні досипають до горілки чорного меленого перцю, інші - настоюють на горілці стручки червоного гірконого перцю тощо. До слова, у червоному гіркому перці міститься багато вітаміну С, який протистоїть застуді.

А можна приготувати загальнозміцнювальний бальзам, своєрідну калганівку. Беремо траву ехінацеї пурпурової (листя, стебла), материнки звичайної, звіробою і коріння калгану (перстачу прямостоячого) у пропорції 3:2:3:2. 50 г суміші поміщаємо у бутель з широким горлом, заливаємо півлітром горілки, міцно закриваємо корком і настоюємо 20 днів у темному місці. Відфільтровуємо і додаємо по чайній ложці у чай. Можна по 30 г випивати і без чаю.



## ПІВДЕННА ПРАВДА

Видання започатковане у січні 1992 року.

# ЩОТИЖНЯ

Засновник - колектив редакції газети «Южная правда». Видавець - редакція газети «Южная правда». Головний редактор М. СТЕЦЕНКО. Редактор тижневика Л. СТЕЦЕНКО.

Ресстраційне свідоцтво МК 70 від 10.03.1994 р. видано Комітетом по пресі та інформації Миколаївської облдержадміністрації. Адреса редакції: 54001, м. Миколаїв, вул. Адміральська, 20. Телефон 37-05-28.

Миколаївська обласна друкарня (54029, вул. Паризької Комуні, 3). Зам. 813. Тираж 2360. Обсяг - 2 друковані аркуші. Підписано до друку 16.04.2013 р.

© «Щотижня»

www.up.mk.ua