В ЧЕМ ПОЛЬЗА КУРИНЫХ ЯИЦ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

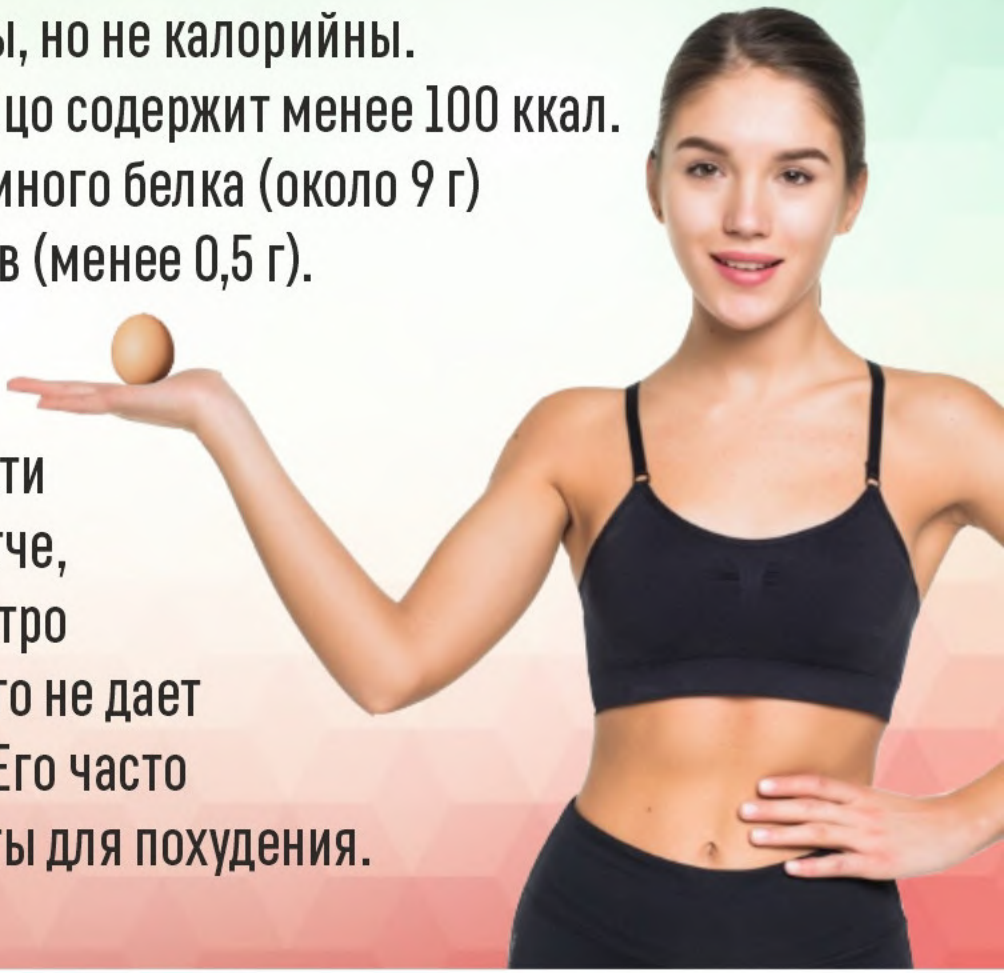
#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200

TAKZDOROVO.RU

ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЫЙ ВЕС

Яйца питательны, но не калорийны.
Одно среднее яйцо содержит менее 100 ккал.
При этом в нем много белка (около 9 г)
и мало углеводов (менее 0,5 г).



Белок из яйца усваивается почти полностью – легче, чем мясо, – быстро насыщает и долго не дает проголодаться. Его часто включают в диеты для похудения.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ

Ученые доказали, что люди, которые ежедневно едят яйца, страдают болезнями сердца не чаще, чем те, кто исключил их из рациона.

Более того: есть исследования, которые показывают, что **яйца могут снизить риск инсульта.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ

Яйца – источник лецитина, который необходим для работы мозга.

Он питает нервные клетки, поддерживает центральную нервную систему, помогает сохранить память и тормозит развитие склероза.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

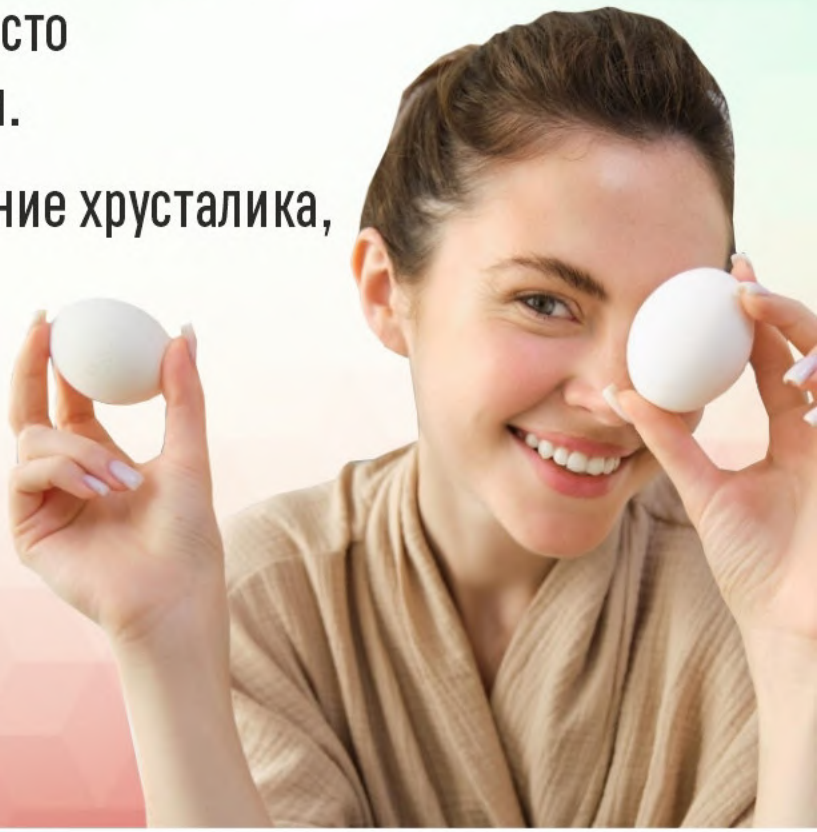
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СНИЖАЮТ РИСК БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ

В яйце много веществ, полезных для глаз: лютеина и зеаксантина. Они снижают риск заболеваний, которые часто развиваются с возрастом.

Это катаракта – помутнение хрусталика, которое может привести к слепоте.

И дегенерация желтого пятна – повреждение центральной части сетчатки, из-за которого размывается зрение.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

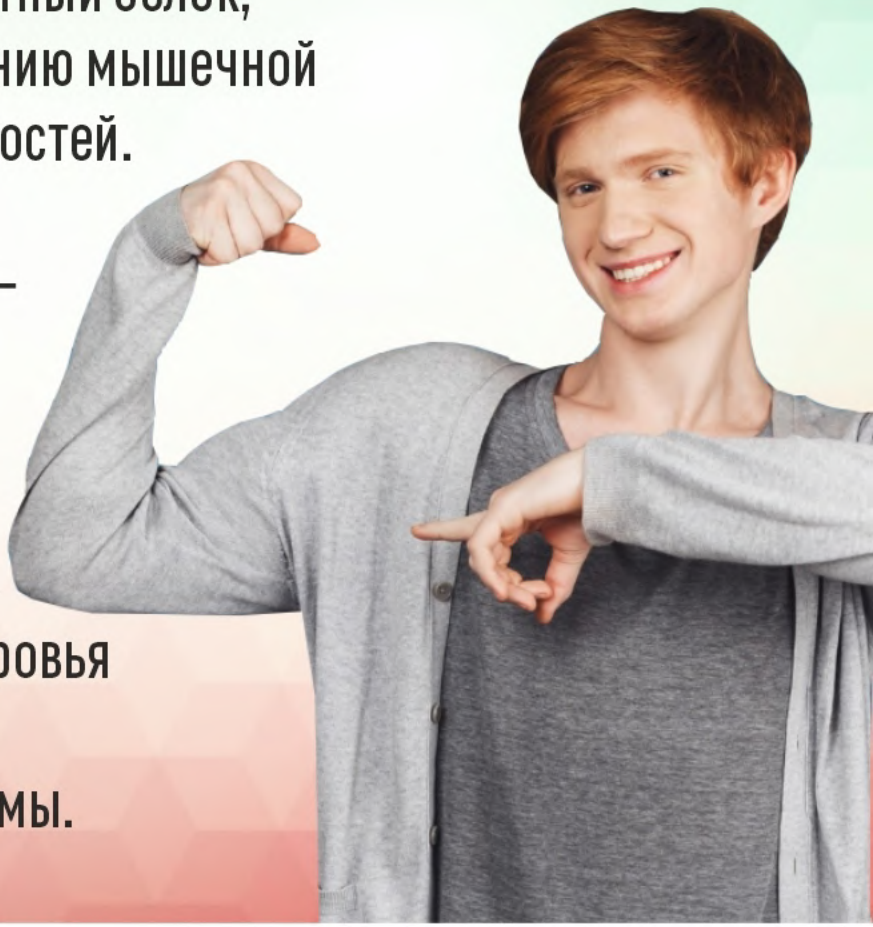
#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ

Легкоусвояемый животный белок, способствует увеличению мышечной массы и укреплению костей.

Яйца богаты холином – питательным веществом, которое играет важную роль в обмене веществ. Он необходим для здоровья печени и нормальной работы нервной системы.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОВЫШАЮТ ЛИ ЯЙЦА ХОЛЕСТЕРИН

Желток яиц действительно может повышать уровень холестерина, но не «плохого», а «хорошего».

Сам по себе холестерин не вреден. Наоборот: он помогает синтезировать витамин В и формировать клетки. В кровотоке он передвигается в связке с белком липопротеином, от формы которого зависит, приносит холестерин вред или пользу.



Людям с заболеваниями печени или эндокринной системы налегать на яйца не стоит. Лучше проконсультироваться с врачом.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТыСильнее Минздрав утверждает!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В КАКОМ ВИДЕ ЯЙЦА ПОЛЕЗНЕЕ

Есть мнение, что белок сырых яиц усваивается легче, поэтому их часто пьют спортсмены. Научных подтверждений этому нет. Вареное яйцо или омлет приносит такую же пользу здоровью. Термическая обработка снижает риск сальмонеллеза. Бактерии могут находиться на скорлупе, но погибают через 3 минуты в кипятке.



Жарить яйцо на масле не стоит: оно напитывается насыщенными жирами, которые вредны для сердца и сосудов.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

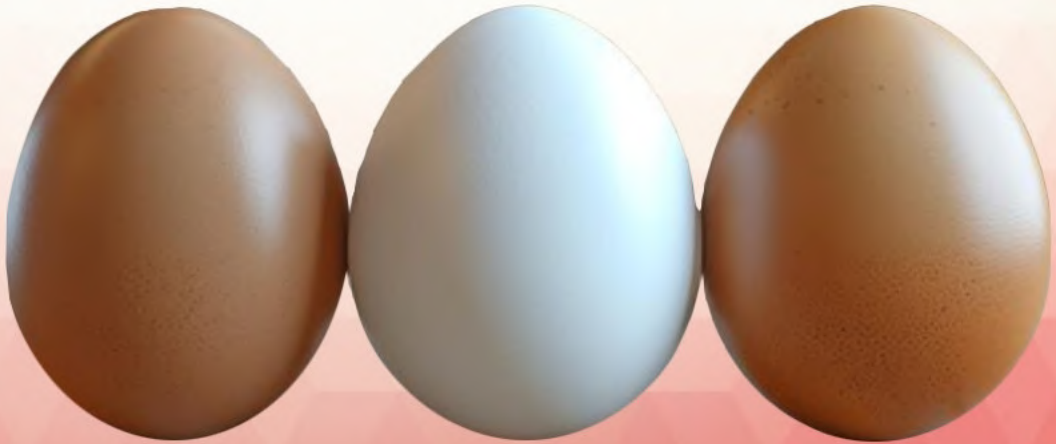
#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СКОЛЬКО ЯИЦ МОЖНО ЕСТЬ

Злоупотреблять яйцами врачи не рекомендуют – как и любым другим продуктом. Рацион должен быть сбалансированным.

Если с печенью все в порядке, нет эндокринных заболеваний и аллергии на белок или желток, **съедать до 3 яиц в день** безопасно.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ

#ТыСильнее Минздрав утверждает!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU