



Регулярне вживання яєць захищає від втрати зору

Регулярне вживання яєць може захистити від найбільш поширеної причини втрати зору серед людей старших 50 років. Йдеться про профілактику вікової макулодистрофії. (Макулодистрофія — загальна назва для групи захворювань при яких пошкоджується сітківка ока і порушується центральний зір).

Австралійські дослідники спостерігали за групою з 3654 людей упродовж 15 років. Виявилось, що люди, які вживали не менше двох-чотирьох яєць на тиждень на 49% рідше стикалися з макулодистрофією порівняно з тими, хто щотижня з'їдав не більше за одне яйце.

Ці дослідження були лише спостережливими, тобто його автори тільки виявили можливий зв'язок між вживанням яєць і зниженням ризику макулодистрофії. При цьому дослідження не довели наявності причини і наслідку. Проте вчені вже давно говорять, що яйця є натуральним і багатим джерелом таких каротиноїдів як лютеїн і зеаксантин.

Завдяки іншим науковим дослідженням встановлено, що ці каротиноїди впливають на прогрес вікової макулодистрофії.

Британські вчені заявили, що споживання хоч би одного яйця в день знижує ризик серцево-судинних захворювань.

За матеріалами: *ptichki.net*

Яйця зупиняють процес втрати пам'яті з віком

Вчені з університету імені Чарльза Тафта (США) експериментально довели користь курячих яєць для функцій головного мозку.

Регулярне вживання яєць, запевняють фахівці, уповільнює процес втрати пам'яті, що активізується після 45-50 років, та істотно знижує ризик розвитку старечого недоумства (деменція).

Науковці набрали дві групи добровольців, які впродовж шести місяців перебували під наглядом. Учасникам першої групи в щоденний раціон додали два курячі яйця, в другій — не змінювали звичне меню, а тільки виключили з нього яйця. Після терміну, відведеного на експе-

римент, автори дослідження провели з добровольцями ряд тестів. Усі учасники пройшли тести на пам'ять, словниковий запас, концентрацію уваги та інші показники інтелектуальної діяльності. З'ясувалося, що в групі тих, хто кожен день споживав яйця, показники були значно вищими, ніж у тих, хто виключив цей продукт з раціону.

Американські вчені пояснюють позитивний вплив курячих яєць на роботу мозку тим, що в них містяться потужні антиоксиданти — лютеїн і зеаксантин. Ці активні речовини протидіють окислювальному стресу в організмі, захищають клітини від руйнування.

За матеріалами: *ptichki.net*

Британські вчені "редагують" курячі гени, щоб зробити їх стійкими до пташиного грипу

Дослідники Імперського коледжу Лондона і Единбурзького університету створили курячі клітини, які не могли розмножуватися після зараження вірусом пташиного грипу.

Згідно з повідомленнями Reuters, вчені з Імперського коледжу Лондона і Інституту Рослин при Університеті Единбургу використовували технологію редагування генів для запобігання поширенню пташиного грипу в клітинах курей, вирощених у лабораторії. Це відкриття є ключовим кроком у створенні генетично модифікованих курчат, які можуть зупинити пандемію пташиного грипу.

Вірус пташиного грипу може швидко поширюватися серед диких і сільськогосподарських птахів, а іноді може заразити людину. Грип, особливо штами, які можуть заразити як птахів, так і людей, може легко передаватися, і тому він є серйозною проблемою для епідеміологів та фахівців у галузі охорони здоров'я в усьому світі.

У цьому дослідженні вчені "відредагували" частину ДНК курки у вирощених в лабораторії клітинах і піддали ці клітини дії вірусу пташиного грипу. Результати експериментів свідчать, що "відредаговані" клітини не містили вірус пташиного грипу.

За матеріалами: *ptichki.net*

Від чого залежить колір шкаралупи і жовтка яєць?

Існує кілька гіпотез щодо різного забарвлення шкаралупи яєць, але відповідь на це питання взагалі-то проста.

По суті, шкаралупа яєць буває трьох основних кольорів: білого, коричневого і зеленого або блакитного, як у південноамериканської породи араукана.

Часто зустрічаються варіації цих кольорів: наприклад, яйця можуть бути кремовими, синьо-зеленими, оливково-зеленими. Існує досить поширена думка, що забарвлення яєчної шкаралупи можна визначити за оперенням курки: у білої курки — біле яйце, у коричневої — коричневе. Але це далеко не так. Скажімо, у курей



породи араукана пісочно-коричневе оперення, а яйця блакитного або оливкового кольору. А у дивовижної вугільно-чорної курки породи аям цемані колір шкаралупи варіює від світло-коричневого до темно-сірого. І не будь-яка несучка білого кольору несе білі яйця. До речі, за смаковими якостями зеленуваті або блакитні яйця не відрізняються від коричневих і білих яєць і їх поживна цінність не вище або нижче, ніж у інших яєць.

Інша гіпотеза, пов'язана з раціоном курей і їх утриманням. Дійсно, нестача деяких амінокислот впливає на інтенсивність забарвлення шкаралупи, але не на саме забарвлення.

Отже, що ж насправді відповідає за колір шкаралупи? Відповідь проста: забарвлення яєць – така ж спадкова ознака, як і забарвлення оперення. Таким чином, колір яєчної шкаралупи залежить, зазвичай, від породи. Гени вирішують, коричневою, білою або блакитною буде яєчна шкаралупа.

А ось за колір жовтка відповідає не генетика, а виробник. Від лимонно-жовтого до темно-червоного може варіювати колір жовтка, і залежить це від добавок до корму птиці. Наприклад, кукурудза, куркума, свіжа зелень, особливо кульбаби, впливають на інтенсивність забарвлення жовтка, а паприка надає жовтку червоно-ватого забарвлення.

За матеріалами: ptichki.net

9 изменений, которые начнутся с вашим телом, при употреблении 2 яиц в день

Полезные характеристики куриных яиц не один раз ставили под вопрос. Люди недооценивали данный продукт, который оказался неповторимым по своему составу.

Мы собрали показатели последних исследовательских работ о полезности куриных яиц для человеческого организма. Стало известно, что 2-3 яйца являются хорошей суточной дозой.

Ваш мозг располагается под защитой холина. Фосфолипиды, обеспечивающие нормальную связь клеток мозга, состоят из холина. Клинически подтверждено, что данный витамин является важным строительным

материалом мозга. Если вы едите 2 яйца в день, ваше тело получает необходимое число этого биологически активного вещества. Недостаток холина приводит к ухудшению памяти.

Сохранение зрения благодаря лютеину. Новые исследования продемонстрировали, что куриные яйца богаты лютеином. Это вещество отвечает за точное и острое зрение. При его недостатке начинаются деструктивные перемены в тканях глаз, зрение навсегда ухудшается.

Витамин D (группа биологически активных веществ) помогает усвоению кальция. Если вы предлагаете человеку на выбор выпить ложку рыбьего жира либо съесть вареное яйцо, то скорее всего большая часть даст предпочтение последнему. В особенности, если они выяснят, что содержание витамина D является схожим в обоих вариантах. Кроме того, научные работники обнаружили метод увеличить число содержания витамина D в яйцах, кормя цыплят особыми добавками. Витамин D помогает кальцию лучше усваиваться и укрепляет кости и зубы.

Комплекс витамина B защищает кожу, волосы и печень. Биотин, витамин B₁₂ и усваиваемые питательные белки содействуют укреплению волос и кожи. Фосфолипиды, находящиеся в куриных яйцах, помогают ликвидации токсинов из печени.

Понижается риск сердечно-сосудистых болезней. Невзирая на прошлые мысли, новые исследования продемонстрировали, что уровень холестерина из яиц уравновешивается фосфатидами, потому он не наносит ущерба нашему здоровью. Кроме того, он подавляет создание холестерина в организме. А также, яйца содержат омега-3 жирные кислоты, уменьшающие уровень триглицеридов, тем самым снижая риск сердечно-сосудистых болезней.

Вы начинаете терять вес. Американские диетологи сделали вывод, что если соединить малокалорийные диеты с потреблением куриных яиц на завтрак, вы теряете вес в два раза продуктивнее. Этот завтрак длительно вас насыщает, разрешая уменьшить число потребляемой еды за день.



Понижается риск развития онкологических заболеваний. Холин, который так нужен мозгу, также понижает риск развития рака. По итогам исследования, для женщин, у которых ежедневный рацион питания в подростковом возрасте включал яйца, риск развития рака молочной железы уменьшился на 18%.

Полезно при планировании детей. Витамины группы В также принимают участие в формировании половых гормонов. С помощью фолиевой кислоты формируются эритроциты и нервная трубка плода, и понижается риск интеллектуальной отсталости малыша. Вот почему этот витамин так нужен для женщин при планировании беременности. Одно куриное яйцо содержит 7,0 мкг фолиевой кислоты.

Замедляется процесс старения. Голландские научные работники провели соответствующие исследования и это обосновали. У 87% женщин в возрасте от 35 до 40 лет возрастные пятна пропали, а кожа подтянулась. У мужчин морщины вокруг глаз заметно разгладились.

Джерело: ptichki.net

Производство органической домашней птицы – свободная и выгодная ниша

Производство органической домашней птицы – свободная и выгодная ниша. К такому выводу пришли немецкие эксперты, проводившие опрос потребителей. Ключевые результаты недавнего исследования компании по аналитике рынка Agrarmarkt Informations-GmbH (AMI) и Университета Касселя показали, что на органическую птицу существует повышенный спрос. Так, например, в Германии на мясо органической птицы в настоящее время приходится только около 1,5% общего потребления птицы. Это говорит о том, что ниша свободна и конкуренция в этом сегменте очень невелика.

Эксперты видят большой потенциал для роста в этой области, так как спрос в дальнейшем будет увеличиваться, а потребители готовы заплатить большую цену за такой продукт.

Основными препятствиями для развития рынка органической птицы аналитики считают отсутствие интере-



са у птицеводов к данному виду бизнеса из-за слишком высоких требований, предъявляемых органами сертификации органического производства животных к содержанию домашней птицы. Кроме того, птицеводы сомневаются, действительно ли потребители готовы заплатить большую сумму, как они обещают.

Тем не менее, в 2017 году немецкие потребители купили в общей сложности 6,4 тысяч тонн органической птицы, что на 6,7% больше, чем в предыдущем году. Мясо органических кур составило около 70% продаж, а это свидетельствует, что разведение органических кур более выгодно, чем производство мяса других видов домашней птицы.

Представители торговых сетей подтвердили намерение закупать у птицеводов большие объемы органического мяса. Тем более, что цены на все виды мяса органической птицы являются стабильными как при оптовых закупках у фермеров, так и при продаже конечному клиенту. Правда, торговцы указали на такой недостаток производителей органического мяса, как то, что птицеводы не поставляют, например, грудки, а продают тушки целиком.

Еще одним препятствием для роста сегмента, но уже с точки зрения птицеводов, является недостаточная господдержка органических производителей. Многие и рады были бы реконструировать свои хозяйства под требования органической сертификации, но у них зачастую не хватает земли для кормовых площадок, где куры могли бы не сидеть в клетках, а гулять и кормиться "на природе", согласно требованиям экологического животноводства. Поэтому эксперты эко-рынка советуют птицеводам, желающим перейти на органику, более активно сотрудничать с соседними пахотными фермами, кто не страдает от недостатка угодий, и объединяться для создания совместных предприятий.

Ученые из Университета Касселя опросили 644 потребителя в четырех регионах Германии об их отношении к покупке мяса органической домашней птицы. Большая часть респондентов были бы готовы тратить больше денег на органическую птицу, но цена на нее на сегодняшний день и так слишком высока. А стоимость – важный аргумент, когда речь идет о постоянных покупках мяса птицы, а не только о приобретении домашней курочки на праздничный стол. Кроме того, не все готовы самостоятельно совершать длительные путешествия на ферму или в специализированный магазин, расположенный далеко от дома.

Таким образом, эксперты рекомендуют птицеводам, производящим органическую продукцию, уделять больше внимания маркетингу и прямому контакту с клиентами, подчеркивая важность своего бизнеса в деле заботы о здоровье людей. Хорошим приемом будет рассказать потребителям, как органическое птицеводство служит инструментом для повышения благосостояния животных. Еще один момент – объяснить, что после убоя логичнее использовать всю тушку, а не только грудку, ножки или крылья, и, возможно, даже предложить подходящие кулинарные рецепты.

Джерело: ptichki.net