

# Чим корисні яйця для здоров'я і краси?



**К**ористь курячих яєць зазвичай оцінюється з погляду кулінарії – їх поживної цінності, добавки у випічку та різні страви тощо. При цьому, як відзначають лікарі, такий продукт стає відмінною підмогою для підтримки здоров'я людини. Він і для фізичної форми корисний, і широко застосовується в косметології.

Про те, яка альтернативна користь для стану людини є від яєць, розповіли фахівці.

**Сирі яйця для голосу.** Порада пити сирі яйця для поліпшення голосу знайома багатьом. При цьому далеко не всі розуміють механізм їх дії. Чому саме сирі? І взагалі – чому яйця?

"Сирі яйця не можуть поліпшити голос, але вони дуже корисні для зв'язок. Яєчний жовток через уміст у ньому у великій кількості потужного антиоксиданту лютеїну благотворно впливає на зв'язки. При термічній обробці лютеїн руйнується, тому тенори вживають сирі яйця. Крім того, при вживанні саме сирих яєць відбувається процес зволоження слизової гортані – голос краще звучить, зв'язки м'якше сприймають навантаження при співі", – стверджують лікарі-оториноларингологи.

При цьому лікарі зазначають, що варто враховувати низку нюансів, щоб, захищаючи зв'язки, не зашкодити своєму здоров'ю у цілому. Адже необроблені яйця бувають джерелом серйозних інфекційних захворювань, у тому числі сальмонельозу. Тому слід вибирати перевірених постачальників яєць, у яких є необхідні сертифікати, які підтверджують безпеку продукту.

**Яйце і здоров'я очей.** Фахівці-офтальмологи відзначають, що споживання яєць є вкрай корисним для поліпшення зору. Існує думка, що певна кількість яєць в раціоні людини дозволяє забезпечити якісний захист зору за рахунок більш ефективної фільтрації променів сонця.

"Регулярне споживання яєць може врятувати від процесу прогресування макулярної дегенерації – це найпоширеніша причина зниження гостроти й подальшої втрати зору серед людей старше 50 років.

Курячі яйця містять лютеїн і зеаксантин – антиоксиданти, корисні для очей. Вони зміцнюють сітківку ока та покращують зір, зменшують ризик розвитку катаракти і дегенерації жовтої плями. У сітківці

міститься до 70% лютеїну і зеаксантину від їх загального вмісту в очах. Поєднання цих антиоксидантів можна також зустріти в епітелії, який вистилає судинну оболонку ока, кришталіку та циліарному тілі.

Здоров'я шкіри залежить від яєць. Яйця містять багато мінеральних речовин і вітамінів, які дозволяють забезпечити гідний догляд навіть проблемній шкірі.

"До складу яєць входять вітаміни А, D, Е, групи В, амінокислоти, бета-каротин та багато мінералів. Такий склад дуже допомагає у боротьбі з втомою і "в'яненням" шкіри, жовток усуває сильну сухість шкіри (сезонну та вікову), а також нівелює запальні процеси, усуває пігментацію і навіть відбілює шкіру.

Вітамін Е – це природний антиоксидант, за його допомогою з організму виводяться токсини та вільні радикали. Він підтримує шкіру, нігті, волосся у прекрасному стані, зберігає їх пружність та запобігає ламкості, тримає в тонусі стінки судин і насичує тканини киснем", – зазначає лікар-дерматолог.

Регулярне використання курячих яєць у складі маски для обличчя допоможе зберегти красу шкіри. Причому досить застосовувати таку маску хоча б раз на тиждень, щоб ідеально доповнити щоденний догляд.

"Маски з жовтка бажано використовувати людям з сухою і проблемною шкірою. Жовток регулює водний баланс, сприяючи зволоженню шкіри, допомагає звуженню пор, видалення надлишків шкірного жиру. Білкові маски для обличчя, навпаки, мають підсушуючі властивості і рекомендуються для жирної шкіри, а також сприяють відбілюванню шкіри.

Так що яйця можна й потрібно використовувати для підтримки здоров'я людини, заявляють медики.

**За матеріалами: aif.ua**

## Американські вчені розвіяли міф про шкоду споживання яєць

Американські вчені, посилаючись на дослідження 2020 року, розвіяли міф про шкоду яєць для судин і серця. Так що їх можна використовувати і в раціоні здорового харчування.

Згідно з даними Мінсільгоспу США, одне яйце масою в 60 г містить 169 мг холестерину. Вважається, що він призводить до утворення холестеринових бляшок на стінках артерій, це, у свою чергу, провокує захворювання серцево-судинної системи.

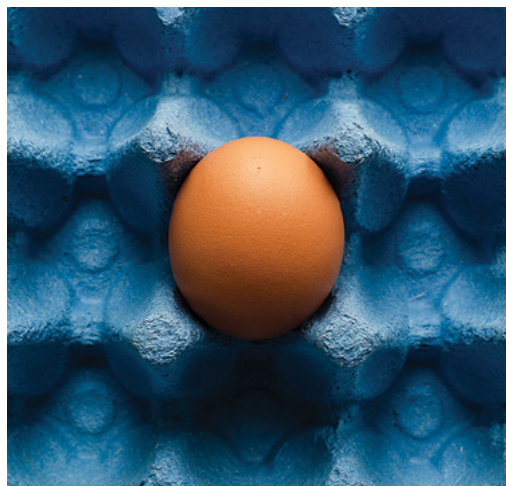
Учені провели дослідження за участю двох груп людей. Перша з'їдала одне яйце в день, інша група зовсім не споживала цей продукт. Згідно з результатами, у всіх випробовуваних ймовірність розвитку ішемічної хвороби серця або інсульту була на однаковому рівні.

За словами дієтолога Керрі Рекстон, яйця дійсно не впливають на підвищення холестерину в крові. Як повідомляли в Гарвардській медичній школі, більшу частину холестерину з інших жирів організм сам виробляє. Наприклад, до 80% цієї речовини можна отримати при переробці організмом трансжирів і насичених жирів.

Якщо брати за приклад яєчно з бекон, то саме бекон представляє більшу небезпеку, порівняно з яйцями. У жовтках міститься холін, який необхідний для організму людини.

Американські вчені радять з'їдати на тиждень у середньому 4 яйця, а, щоб тримати холестерин на низькому рівні, варто включити в раціон фрукти, овочі та бобові. Рекомендується обмежуватися у вживанні цукру, хліба та перероблених продуктів.

За матеріалами: [ptichki.net](http://ptichki.net)



## Під брендом "ЯСЕНСВІТ" вийшов новий продукт – яйце в зручному паку

У жовтні 2020 року на полицях українських магазинів з'явилася новинка – рідкі яєчні продукти "ЯСЕНСВІТ" в невеликих картонних упаковках. Зручні паки на 500 г з кришкою, що закручується, зроблені з картону Pure Pak, що піддається вторинній переробці. В основі продукту – свіжі курячі яйця власних птахофабрик "ЯСЕНСВІТ".

Нова лінійка включає 3 продукти: яйце куряче, білок і омлетну суміш. Компактна упаковка по 500 г розрахована на одну або кілька страв. Так що вони стануть в нагоді всім, хто хоче просто приготувати вранці омлет, спекти млинці або зробити м'ясо в яєчній паніровці. А якщо ви часто купуєте яйця тільки заради білка, як часто роблять спортсмени і прихильники білкових дієт, то "Білок" – якраз те, що вам потрібно. Більше не треба викидати жовтки. А господині можуть порадувати домочадців повітряним безе.

І звичайно ж, компактна упаковка зручніше для зберігання продукту. 10 яєць, готових на пательню, сховалися в паку "Яйце куряче". Вони більше не займатимуть полку в холодильнику, а при доставці не треба замислюватися над збереженням цілісності яйця.

"Коли кілька років тому ми запропонували ринку рідкий яєчний продукт, багато галузевих експертів прогнозували, що попит у кінцевого споживача на нього не буде, адже розбити і перемішати яйце не складно. Але ось уже 3 роки ми розвиваємо цей напрямок і бачимо, що люди не тільки звикли, але й проактивно шукають і вимагають рідкі яєчні продукти у своїх супермаркетів. Це – зручно, швидко, смачно, а для спортсменів білок виступає ключовим джерелом протеїну", – каже Юлія Фльорова, заступник генерального директора.

Продуктове лідерство та інновації – важлива складова бренду "ЯСЕНСВІТ". Багато років тому "ЯСЕНСВІТ" першим запропонував ринку брендоване яйце в індивідуальній упаковці, першим серед великих компаній увів вільний вигул і вольєрне утримання птиці. І ось тепер "ЯСЕНСВІТ" першим пропонує рідке яйце в картонній упаковці малої місткості для широкого кола покупців. Створення зручних продуктів і нового купівельного досвіду – пропозиція бренду ринку.

Яйце в картонних паках вже доступне в магазинах METRO та Auchan, а також на ринку "Столичний" (Київ), у роздрібній точці "ЯСЕНСВІТ". Найближчим часом продукт з'явиться в магазинах NOVUS, Сільпо, Таврія В, та в деяких магазинах АТБ.

Тепер готувати і стежити за балансом в харчуванні стане ще зручніше!

Джерело: [allretail.ua](http://allretail.ua)