



Αυγά και υγεία

Μια θαυμάσια πηγή πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών ουσιών.

Τα αυγά περιέχουν όλα τα βασικά αμινοξέα στις σωστές αναλογίες και αποτελούν μια καλή πηγή πρωτεϊνών.

Αποτελούν επίσης μια σημαντική πηγή βιταμινών Β2, Β12, D, Ε καθώς και φιλικού οξέος και σιδηρού. Το σίδηρο στους κροκούς των αυγών, όπως και το σίδηρο που βρίσκεται στο κρέας, απορροφάται εύκολα από το σώμα. Τα αυγά περιέχουν και άλλες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία σε μικρότερες ποσότητες, συμπεριλαμβανομένων των βιταμινών Β6, Β1 του φώσφορου και του ψευδαργύρου.



Τα αυγά αποτελούν επίσης μια από τις καλύτερες πηγές χολίνης μιας ουσίας που παίζει ρόλο στην μεταφορά λίπους στο σώμα. Η χολίνη είναι επίσης σημαντική για την παράγωγή φωσφολιπιδίων που αποτελούν ένα από τα βασικά δομικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών. Οι περισσότερες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία στα αυγά συναντώνται στον κροκό άλλα και το ασπράδι αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών και περιέχει λίγα λιπαρά και καθόλου χοληστερόλη.