

В какви диети се прилагат яйцата?

Яйцата са основен хранителен продукт в диети за отслабване и в специализирани диети при определени заболявания. На хора, които се нуждаят от заздравяване на мускулите или пък да натрупат допълнителна мускулна маса, се предписва приемане на голям брой белтъци от яйцата.

В протеиновите диети, както и в диетата на д-р Дюкан, яйцата са един от основните продукти. Важното е да се знае, че те не се консумират ако имаме висок холестерол, особено жълтъците. При проблеми със стомаха, яйцата също се включват в основната диета.

Какъв е хранителният състав на яйцата?

Яйце от 50 г съдържа 30 г белтък и 15 г жълтък. То дава 75 калории. Жълтъкът на яйцето е богат на витамини, мазнини, фосфор и белтъчини. Яйченият белтък свързва

киселините на стомашния сок.

Какво е действието на яйчения белтък?

Разбитият белтък дава рохкавост на ястията, приготвени от месо, брашно, зеленчуци и ги прави по-леко смилаеми. Яйцата се предписват рохкави, варени или във вид на крем.

Защо да избягваме омлетите и пържените яйца?

Омлетите и пържените яйца дразнят стомашната лигавица и удължават престоя на храната в стомаха, поради което са противопоказани при болни с язва и повишенна киселинност.