

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie do 10 jaj tygodniowo, czyli 1-2 sztuki dziennie. To wskazówka dla osób zdrowych. Masz problemy z podwyższonym poziomem cholesterolu? Od święta i tak możesz pozwolić sobie na jajko.

Warto wiedzieć: Cholesterol występuje w żółtkach. Białka nie zawierają go wcale. Dlatego ? bez konsekwencji ? mogą je jadać nawet osoby chore na miażdżycę. W przypadku całych jaj lepiej jednak zachować rozsądek i do dozwolonej racji wliczać także żółtka użyte do przygotowywania potraw (np. ciast czy makaronu). Warto też wzbogacić jadłospis w surowe warzywa, bo zawarty w nich błonnik ogranicza wchłanianie cholesterolu.

Kurze jajo dostarcza 75 kcal ? zatem bezkarnie mogą się nim raczyć osoby na odchudzającej diecie. By dodatkowo obniżyć kaloryczność, warto jadać same białka ? jedno ma zaledwie 14 kcal.

Jajko to pokarm pełnowartościowy. Zawiera doskonałej jakości tłuszcze i białko, a także niemal wszystkie potrzebne do życia minerały i witaminy (brakuje tylko witaminy C).

By jajecznica czy omlet były naprawdę zdrowe, warto dodawać do nich np. pomidory, paprykę czy posypywać szczypiorkiem. Przygotowanie takiej potrawy trwa chwilę, witaminy nie zdążą więc ?wyparować?. Dodatkowy plus ? połączenie warzyw i jaj pomaga zachować tzw. równowagę kwasowo-zasadową. Jest ona konieczna do prawidłowej przemiany materii.



fot. Kasia Łukasiewicz

Pasta jajeczna z pomidorem

Ze względu na wyjątkowe właściwości jajek staram się, aby Hania zjadała je kilka razy w tygodniu. Wliczam też jajka użyte w makaronie, który dosyć często gości na naszym stole. Z pewnością weekendowe śniadania to różne wariacje na temat jaja. W zależności od pory roku dodaję do pasty inne warzywa i zioła.

Składniki na jedną porcję:

1 ugotowane nie do końca na twardo jajko, ja gotuję je 8 minut. Gotowanie ponad 10 minut powoduje utratę prawie połowy cennych witamin.

Cały lub połowa sparzonego pomidora, bez skórki ? ilość zależy od wielkości. Im więcej go dodamy, tym bardziej płynna będzie pasta, a to może utrudnić karmienie, szczególnie u dzieci silnie się śliniących. Bo jak wiecie ślina, chcąc nie chcąc, staje się częścią potrawy ;)

1 łyżeczka jogurtu naturalnego, śmietany albo majonezu

Szczypta soli i białego pieprzu

Wszystkie składniki miksujemy. Powstaje pyszna pasta, którą możemy serwować samą lub z pieczywem.

Smacznego jaja :)

Kasia Łukasiewicz