

Ouăle de găină, adevărate comori de energie

Written by Administrator

Monday, 19 October 2015 22:58 - Last Updated Wednesday, 25 November 2015 01:03

Ouăle de găină sunt adevărate comori de energie, conținând aproape toate vitaminele importante, numeroase minerale, precum și proteine prețioase, relatează 20minutes.ch.

Nutrienți se găsesc și în albuș, însă gălbenușul conține cantități mai mari. Valorile nutritive nu se schimbă, indiferent dacă oul este crud sau pregătit termic. Există totuși un avantaj în cazul ouălor preparate: ouăle crude consumate în cantitate mare pot împiedica absorbția de către piele a biotinei, vitamină esențială pentru piele și păr.

Unele persoane preferă ouăle cu coajă brună, pe care le consideră mai bune pentru sănătate. Această idee este total lipsită de temei deoarece culoarea nu are nimic de-a face cu calitatea, ci depinde de genele fiecărei găini și de rasa păsării.

Timp de mulți ani s-a afirmat că nu trebuie consumate mai mult de două ouă pe săptămână pentru a nu mări cantitatea de colesterol din sânge. Deși acest mit a fost demolat acum circa 30 de ani, ideea persistă încă. Contrar grăsimilor de origine animală, nivelul ridicat de colesterol din ouă nu are practic efect asupra nivelului de colesterol din sânge. AGERPRES