

## 9 zdrowych powodów, dla których warto jeść jajka

**Autor:** Beata Kozłowska

**Data:** 25 marca 2016



**Moda zmienia się co kilka lat: raz lekarze przestrzegają nas przed jedzeniem zbyt dużej liczby jaj, raz zachęcają, żebyśmy jedli ich więcej. Bez wątplenia jajka są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka zwierzęcego. Ale nie tylko.**

– [Jajka](#) są jednym z niewielu pokarmów z tzw. białkiem – mówi Marta Nowacka, dietetyk z Warszawy. – **Zawiera idealne proporcje dziewięciu aminokwasów.** Jest pełne witamin: A, B12, D i E oraz pierwiastków mineralnych, jak selen, kwas foliowy, cholinę i wiele, wiele innych.

Choć są i przeciwnicy jaj, wskazujący na nasycone tłuszcze i tzw. **zły cholesterol.**

Jajka są pełne witamin: A, B12, D i E oraz pierwiastków mineralnych, jak selen, kwas foliowy, cholina i wiele, wiele innych.

Jednak ci, którzy [jaja](#) lubią, wskazują aż **9 powodów, dla których warto je jeść:**

1. są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę B12 i cholinę poprawiają kondycję mózgu;
2. doskonałe połączenie białka i witamin sprawia, że jajka podane na śniadanie pomagają utrzymać prawidłową wagę ponieważ zapewniają sytość na dłużej;
3. są dobrym źródłem lecytyny i zeaksantyny – pomagają zachować dobry wzrok;
4. są bogate w proteiny, więc pomagają budować mięśnie;
5. witamina B12 poprawia nasz humor i lepiej pomaga przetrwać stan stresu;
6. proteiny zawarte w jajkach wzmacniają włosy i paznokcie;
7. z badań przeprowadzonych na uniwersytecie w stanie Alberta (Kanada) wynika, że jaja są doskonałymi antyoksydantami i pomagają zapobiegać chorobom układu sercowo-naczyniowego;
8. zawartość fosforu, wapnia i witaminy D powoduje, że jaja wzmacniają kości;
9. białko jaja może być użyte jako maseczka chłonna wydzieliny skóry – potrafi wygładzić skórę i oczyścić pory.