



## Яйца цесарок

### Общее описание

Яйца цесарок – относятся к диетическим продуктам, которые имеют низкий уровень холестерина и гипоаллергенные свойства. Яйцо цесарки имеет грушевидную форму, желтовато-коричневый цвет и очень плотную скорлупу. Именно поэтому их легко транспортировать и существует меньшая вероятность заражения сальмонеллезом. Свои полезные свойства и

свежесть яйца сохраняют достаточно длительный срок (до полугода) при температуре 0-10°C. Среднее яйцо цесарки весит 45-48 г. В большинстве европейских стран больше разводят цесарок, чем кур.

### История и распространение по миру

Цесарки – один из видов домашней птицы. Их родиной является Африка. Именно оттуда они распространились по всему миру. Сначала на территории Древней Греции и Рима, а затем португальцы в 15-16 вв. завезли их в Европу. Свое название на Руси эта птица получила от слова «царь», т.к. именно при дворе впервые их начали разводить как украшение.

### Где найти

В свободной продаже яйца цесарок достаточно сложно найти и стоимость их высокая. В больших супермаркетах яйца цесарок можно приобрести по \$2-3 за 10 штук. Немного дешевле можно купить на ферме у заводчика.

### Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
12,8	0,5	0,7	1,1	70	43

### Полезные свойства яиц цесарки

#### Состав и наличие полезных веществ

Яйца цесарок имеют очень высокую питательную ценность. В них содержится большое разнообразие витаминов (D, E, группы B, PP), минералов (фосфор, кальций, железо, калий и другие) и аминокислот (лизин, метионин, глютамин, аспарагин, цистин). Желток имеет достаточно яркую окраску (почти оранжевый) и содержит в себе каротиноиды и провитамин А. Белок этого вида яиц обладает бактерицидными свойствами.

#### Использование при болезнях

Яйца цесарок хорошо подходят при лечении железодефицитной анемии, заболеваний и патологий периферической и центральной нервных систем, глазных заболеваний, нарушении работы желудка и кишечника, при нарушении обменных процессов проявляющейся в виде угревой сыпи по телу.

Также их назначают беременным и кормящим матерям. Если есть аллергия на другие виды яиц, то их можно заменить цесариными. Особенно это касается детей.

## **Скорлупа цесариных яиц**

Не менее уникальна и полезна, чем желток или белок. В ней содержится большое количество легкоусвояемого кальция и около 26 других элементов. Среди них: фтор, медь, железо, молибден, марганец, сера, фосфор, кремний, цинк и т.п. По сравнению с синтетическим кальцием в таблетках, кальций из яичной скорлупы имеет органическое происхождение, поэтому почти 100% усваивается. Качество скорлупы полностью зависит от питания птицы, чем более оно полноценно, тем скорлупа плотнее и больше в ее составе микроэлементов. Чтобы приготовить порошок из яичной скорлупы, необходимо скорлупу тщательно очистить от белка и проварить ее в двух водах по 5 минут. Затем ее просушить и смолоть в кофемолке. Принимать порошок следует по 1 ч.л. ежедневно запивая водой.

### **Использование в косметологии**

Из яиц цесарок очень хорошо делать маски для лица, тела и волос. Для очищения пор и избавления от жирного блеска используют маску из желтка и овсяной муки. Ингредиенты смешивают до образования жидкого теста и наносят на лицо на 15 мин. Вместо муки можно воспользоваться косметической глиной. Смыть маску необходимо теплой водой.

Упругость кожи по всему телу поможет поддержать маска из йогурта (100 г.), жидкого витамина Е (3-4 капли) и яйца. Все тщательно взбить венчиком, нанести массирующими движениями по телу и оставить на 20 минут. Чтобы маска быстро не высохла можно места наложения обмотать пищевой пленкой. По истечению нужного количества времени следует принять теплый душ. Для волос можно сделать укрепляюще-смягчающую маску на основе зеленого лука (1 ст. л. кашицы), желтка и меда (1 ст. л.). Лук блендером измельчить в кашицу и смешать с остальными компонентами. Маску равномерно нанести на волосы и оставить под полиэтиленом и теплым полотенцем на час. Затем волосы промыть с шампунем в прохладной воде. Нельзя смывать с волос яичные маски под горячей водой. Это приведет сворачиванию яйца, и его остатки могут прилипнуть к волосам. В результате очистить волосы будет достаточно трудно.

### **Употребление и нюансы приготовления**

Употреблять яйца цесарок можно в любом виде (сырые, варенные, жаренные), а также в качестве ингредиентов в приготовлении различных блюд: выпечка, десерты, соусы, салаты и прочие. За счет толстой скорлупы яйца цесарок варятся немного дольше куриных. Так всмятку их следует готовить 3-4 минуты, а вкрутую – 7-10 минут. Усваиваются лучше всего яйца, приготовленные первым способом. Они не крепят и поэтому часто назначаются для восстановления сил людям в послеоперационный период, особенно после операций на брюшной полости (например, кесарево сечение).

### **Опасные свойства яиц цесарки**

Яйца цесарок противопоказано употреблять при индивидуальной непереносимости яиц. Не стоит их также давать детям в первый день после вакцинации, т.к. могут быть аллергические реакции на фоне сниженного иммунитета.

При нарушениях усвояемости белка не стоит, есть яйца цесарок людям с заболеваниями почек и печени.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)