

Общее описание



Перепелиное яйцо считается диетическим продуктом, необходимым в рационе питания для нормального развития детского организма, для восстановления в послеоперационный период и при различных заболеваниях. Яйцо имеет достаточно тонкую светлую скорлупу с характерными темными пятнами. Вес одного перепелиного яйца колеблется от 10 до 12 г.

Перепелиные яйца и их полезные свойства известны человечеству еще со времен Древнего Египта. Исследование свойств перепелиных яиц в современном обществе провели японцы, а публикация научных статей о пользе этого вида яиц, сделали яйца перепелок всемирно известными.

Использование перепелиных яиц и норма употребления

Употребляют перепелиные яйца в сыром, печеном, варенном и жареном виде. Их суточная норма зависит от возраста человека. Так детям от 1 до 3 лет ежедневное количество перепелиных яиц составляет 1-2 шт., от 3 до 10 лет – 3 шт., от 10 до 18 – 4 шт., от 18 до 50 лет – 5-6 шт., старше 50 лет – 4-5 шт. Эффект от употребления яиц проявляется не ранее через две недели ежедневного употребления. Прием в пищу яиц должен носить систематический характер, в ином случае профилактического и лечебного эффекта не будет.

Считается, что лучше всего употреблять сырые яйца, однако не всегда можно быть уверенным в здоровье птицы и соответственно яйца. Поэтому при правильной термической обработке можно добиться максимальной сохранности всех полезных веществ. Так процесс приготовления яиц не должен превышать 15 минут, если нагрев происходит более длительное время, то все витамины и аминокислоты разрушаются.

Выбор и хранение

Если скорлупа яйца не повреждена, то перепелиные яйца могут храниться в течение 30 дней при температуре 18-23°C и 60 дней при температуре 3-7°C.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
11,9	13,1	0,6	1,2	73,2	168

Полезные свойства перепелиных яиц

Состав и наличие полезных веществ

Перепелиное яйцо содержит множество питательных веществ, в том числе витамины (А, В1, В2, РР), микро- и макроэлементы (железо, фосфор, калий, кобальт, медь, кальций), незаменимые аминокислоты (треонин, тирозин, глицин, лизоцин, и гистидин).

Содержание лизоцина в яйцах препятствует размножению вредоносной микрофлоры в организме, тирозин благоприятно действует на кожные покровы, возвращает им натуральный цвет и упругость.

Одно из главных достоинств перепелиных яиц – это отсутствие каких-либо противопоказаний их употребления. Они не вызывают аллергических реакций даже у полугодовалых детей.

Перепелиные яйца используются при лечении таких заболеваний, как гастрит и язвы ЖКТ, нарушение обмена веществ и пищеварения, пневмония, бронхит, астма, туберкулез, перепады артериального давления, анемия, сердечные заболевания, заболевания органов зрения, мочеполовой системы, желчного пузыря и поджелудочной железы.

Наличие перепелиных яиц в рационе ребенка способствует лучшему его умственному развитию, улучшению памяти, концентрации, укреплению нервной и иммунной систем. Особенно положительно влияет употребление яиц на отстающих в росте детей. Беременным женщинам этот продукт рекомендуют употреблять для профилактики развития патологий беременности, укрепления костной и зубной ткани, а также для поддержания иммунитета. Людям в более зрелом возрасте перепелиные яйца назначают для борьбы с хроническим холециститом, выведению излишнего холестерина из крови, а также для растворения жировых бляшек на стенках сосудов.

Кроме всего вещества, содержащиеся в яйцах, способствуют связыванию и выведению радионуклидов. Особенно это важно для людей, работа которых связана с повышенным риском радиационного облучения, людям, проходящим химиотерапию в борьбе с раком, и тем, кто уже получил дозу радиации, например, в результате аварии на ЧАЭС.

Для профилактики рахита, гипокальцемии, хрупкости костей используют порошок на основе скорлупы перепелиных яиц. Чтобы приготовить его в домашних условиях необходимо скорлупу сырых яиц два раза по 5 минут проварить, затем залить на сутки яблочным уксусом, промыть в холодной воде, просушить и измельчить в кофемолке или в ступке. Принимать порошок следует один раз в день по 1 ч. л. взрослым и по 0,5 ч. л. детям до 10 лет.

Использование в косметологии

Кроме прямого назначения перепелиные яйца используются в косметологии для приготовления укрепляющих и тонизирующих масок для лица, тела и волос. Для сухой кожи лица можно использовать маску из 3-х желтков и 1 ст. л. растительного масла. Смесь следует хорошо растереть и массирующими движениями нанести на кожу. Держать маску нужно в течение 15-20 минут, после чего смыть теплой водой.

С излишней активностью сальных желез и жирным блеском поможет справиться невзбитый сырой яичный белок перепелиного яйца. Наносить его следует в несколько слоев по мере высыхания предыдущего. Через 15 минут маску необходимо смыть прохладной водой.

Для ломких и пересушенных волос можно приготовить маску на основе 3-4 перепелиных яиц, растительного масла (100 мл), лучше всего оливкового, и жидкого меда (2 ст. л.). Всю смесь тщательно взбить миксером и равномерно нанести по всей длине волос. Затем голову накрыть полиэтиленовой шапочкой и теплым полотенцем. По истечению одного часа, маску следует тщательно смыть теплой водой с шампунем.

В кулинарии

Перепелиные яйца в кулинарии используют для украшения банкетных блюд, салатов, приготовления омлетов и майонеза.

Опасные свойства перепелиных яиц

Огромным заблуждением является то, что перепелки не заражаются сальмонеллезом из-за их высокой температуры тела. Это миф. Как и любое другое яйцо домашней птицы, оно может быть заражено возбудителем сальмонеллы, а их употребление привести к токсическому отравлению организма.

Не рекомендуется вводить в рацион перепелиные яйца людям, у которых плохо усваивается белок и связанные с этим заболеваниями печени и почек.

Чрезмерное употребление яиц, также может вызвать расстройство желудка, из-за того, что большая часть не усвоится.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info