



Черепашьи яйца

Общее описание

Черепашьи яйца – очень питательный и редкий продукт, который относится к особым деликатесам. Этот вид яиц имеет круглую форму, белый цвет и мягкую кожистую скорлупу. Масса яйца составляет 30-35 г. Желток имеет цвет от бледно- до ярко-желтого, а по размерам и вкусовым качествам очень близок к куриному. Белок, в свою очередь, имеет студенистую структуру и полностью прозрачный.

Использование и употребление в разных странах

Для стран Европы яйца черепах являются экзотикой и считаются большим деликатесом. В восточных же странах этот продукт является повседневной обыденной пищей. Яйца черепах собирают на берегах Атлантического и Тихого океанов. За сезон одна черепаха откладывает до 200 яиц. Из-за снижения популяции некоторых видов морских черепах, зачастую сбор яиц считается контрабандой и преследуется законом. Для восстановления популяции черепах в прибрежных зонах организованы фермы по приему черепашьих яиц, где их помещают в благоприятные условия. После этого вылупившихся черепах отпускают на волю.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
10	12	0,8	1,5	70	155

Полезные свойства черепашьих яиц

Состав и наличие полезных веществ

В яйцах содержится много полезных веществ. Желток черепашьих яиц содержит витамины А, Е, D, группы В, которые участвуют в защите организма от старения, восстанавливают остроту зрения, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Также витамины способствуют усвоению минеральных веществ, нормализуют деятельность нервной системы, укрепляют ногти и волосы. Из минералов в яйцах присутствует йод, железо, кальций, магний и прочие. Эти основные элементы нормализуют обмен веществ, память, повышают работоспособность и общий тонус, поддерживают сердечную мышцу.

Белок черепашьих яиц активизирует обновление клеток всего организма и стимулирует деятельность иммунной системы.

Уже много столетий коренные жители берегов Южной Америки, Средиземноморья и Новой Зеландии считают черепашьи яйца сильнейшим афродизиак, способным разбудить мужскую силу, даже в преклонном возрасте.

Лечебные свойства черепашьих яиц

В соответствии с последними научными исследованиями были выявлены достаточно уникальные свойства черепашьих яиц. Специфический состав яиц помогает бороться с последствиями лучевой болезни у людей, получивших радиационное облучение вследствие борьбы с раком, в результате ликвидации аварий на атомных электростанциях или регулярно получающие дозу радиации связанную со спецификой профессиональной деятельности. Основное действие яичных веществ направлено на повышение иммунитета и стимуляцию работы костного мозга, отвечающего за образование красных кровяных телец.

Традиционно используются яйца черепах в восточной медицине для изготовления лекарств при проблемах кровообращения, особенно конечностей, упадке сил, истощении нервной системы вследствие хронической депрессии или стрессов.

Использование в кулинарии

На Кубе, Шри-Ланке и в Малайзии блюда из яиц черепах являются национальными. Наиболее распространенными являются яйца, запеченные в бамбуке на открытом огне. Но их также используют в приготовлении сладких десертов, омлетов, супов и выпечки.

Опасные свойства черепаших яиц

Не все виды черепах являются съедобными, а, соответственно, и их яйца, поэтому без специальных знаний не следует самостоятельно пытаться готовить и употреблять черепашие яйца.

Также при употреблении яиц может возникнуть аллергия, как и на яйца птиц.

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