



Яичный желток – это совокупность питательных веществ, витаминов и минералов, необходимых для полноценного развития живого организма. Желток присутствует во всех яйцеклетках животных и человека, однако его количество и состав значительно колеблется. Яичный желток имеет цвет от бледно-желтого до ярко оранжевого. Это зависит от цвета оперения птицы и ее питания.

Норма и правила употребления

Для нормального развития организма и активной деятельности врачи рекомендуют употреблять 1-2 яйца в день. Употреблять яйца в пищу следует максимально свежие. При разбитии скорлупы яйцо не должно иметь мутный цвет и характерный запах сероводорода. Чтобы проверить свежесть яйца в домашних условиях, его следует поместить в стакан с водой. Свежее опустится на дно, а яйцо, пролежавшее более трех недель - всплывет и часть его будет над поверхностью воды.

Хранение

Хранить яйцо следует в холодильнике заостренным концом вниз не более трех недель. Это предотвратит касание желтка воздушной камеры и сохранит его центровое расположение.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
16,2	30,87	1,78	1	50	358

Полезные свойства желтка

Состав и наличие полезных веществ

Яичный желток содержит 12 витаминов, кроме С, жизненно необходимых для организма человека, а процентное содержание некоторых составляет суточную норму. Больше всего витамина Е, D, В9, В1, В2, В12, А, F, К и т.д. Природа также позаботилась и о снабжении желтка всеми необходимыми микроэлементами. Их насчитывается более 50, больше всего содержится фосфора, кальция, железа, магния, натрия, калия, серы и хлора. Кроме этого в состав желтка входят протеины, липиды, каротиноиды, лицетин и холестерин. Еще одним преимуществом желтка является то, что его питательные вещества усваиваются организмом человека на 95%. Максимально витаминов и полезных веществ сохраняется в сыром желтке, однако в таком виде его можно употреблять только при полной уверенности в здоровье птицы.

Лецетин, содержащийся в желтке, питает нервные ткани и мозг человека, являясь профилактическим средством против склероза. Он также способствует нормализации работы печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Каротиноиды повышают остроту зрения, профилактически действуют на развитие старческой катаракты. По сравнению с другими продуктами питания холестерин желтка не относится к насыщенным жирам и поэтому легко расщепляется. Также находятся в яичном желтке фосфолипиды, которые связывают и выводят излишний холестерин. Питательное вещество желтка холеин препятствует образованию и развитию злокачественных опухолей, в частности рака груди. Вещества яичного желтка участвуют в процессе кроветворения, являются хорошим стимулятором работы иммунной системы, стимулируют работу мозга, укрепляют суставы и кости. Также он стимулирует отток желчи, чем вызывает лучшую перистальтику желудка и кишечника. Употребление желтка во время беременности предотвращает риск развития патологий и врожденных пороков у новорожденных.

Использование желтка в косметологии

Благодаря своим питательным свойствам желток применяют в приготовлении масок, кремов и других косметических средств. Он предотвращает пересыхание кожи и волос, снимает воспаление и раздражение, имеет омолаживающий эффект. Мытье головы сырым яичным желтком делает волосы сильными, мягкими и послушными. Также его можно нанести на кожу лица на 20 минут, что позволит добиться гладкости и упругости кожи. Маска подходит для всех типов кожи. Но для большего увлажнения сухой кожи можно приготовить маску, состоящую из меда (1 ч. л.), распаренных овсяных хлопьев (1 ст. л.), оливкового масла (1 ч. л.) или любого другого масла и желтка. Все тщательно перемешать нанести на лицо и зону декольте и оставить на 15-20 минут. После тщательно смыть теплой водой. Чтобы убрать излишний жир и блеск с покровов кожи следует приготовить маску на основе косметической глины (0,5 ст. л.) и желтка. Нанести на 15 минут, а затем смыть холодной водой. Избавится от перхоти и увлажнить волосы поможет маска из репейного масла (2-4 ст. л. в зависимости от длины) и одного желтка. Смесь необходимо перемешать и втирающими движениями нанести на кожу головы и по всей длине волос. Под полиэтиленовым пакетом маску нужно держать в течение 40 минут. Для жирных волос репейное масло следует заменить камфорным и держать только 5 минут.

В кулинарии

Желток используется в кулинарии при приготовлении соусов, майонеза, кремов, запеканок, яич-пашот, салатов и прочих блюд. Блюда с использованием яиц и яичного желтка следует хранить только в холодильнике.

Бытует мнение, что яйца и в частности желток плохо перевариваются. Однако этот процесс в полной мере зависит от степени термической обработки. Сваренные всмятку яйца и яичница глазунью перевариваются в желудке в течение 1-2 часов, а сваренные вкрутую яйца и яичница, обжаренная с двух сторон – 3 часов.

Опасные свойства желтка

Желток, как и все яйцо, может быть заражен сальмонеллезом, что может привести к тяжелому токсическому отравлению. Существует две вероятности инфицирования яйца паразитом: непосредственно от больной птицы и в результате неправильных условий предпродажного хранения. В качестве перестраховки рекомендуется перед использованием яйца и лотки для их хранения в холодильнике тщательно мыть, а яйца хорошо проваривать или прожаривать.

Яичный желток может вызывать аллергические реакции у детей до 3-х лет или же являться аллергеном у взрослых людей.

Не рекомендуется употреблять желток людям, страдающим желчнокаменной болезнью. Это может вызвать колики и обострение болезни.

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