

Jaja w żywieniu człowieka

Dr hab. Małgorzata E. Drywień
Zakład Oceny Żywności
Katedra Żywności Człowieka

Warszawa, 21.03.2012

Skład chemiczny /wartość odżywcza jaj [g/100 g]

50 g

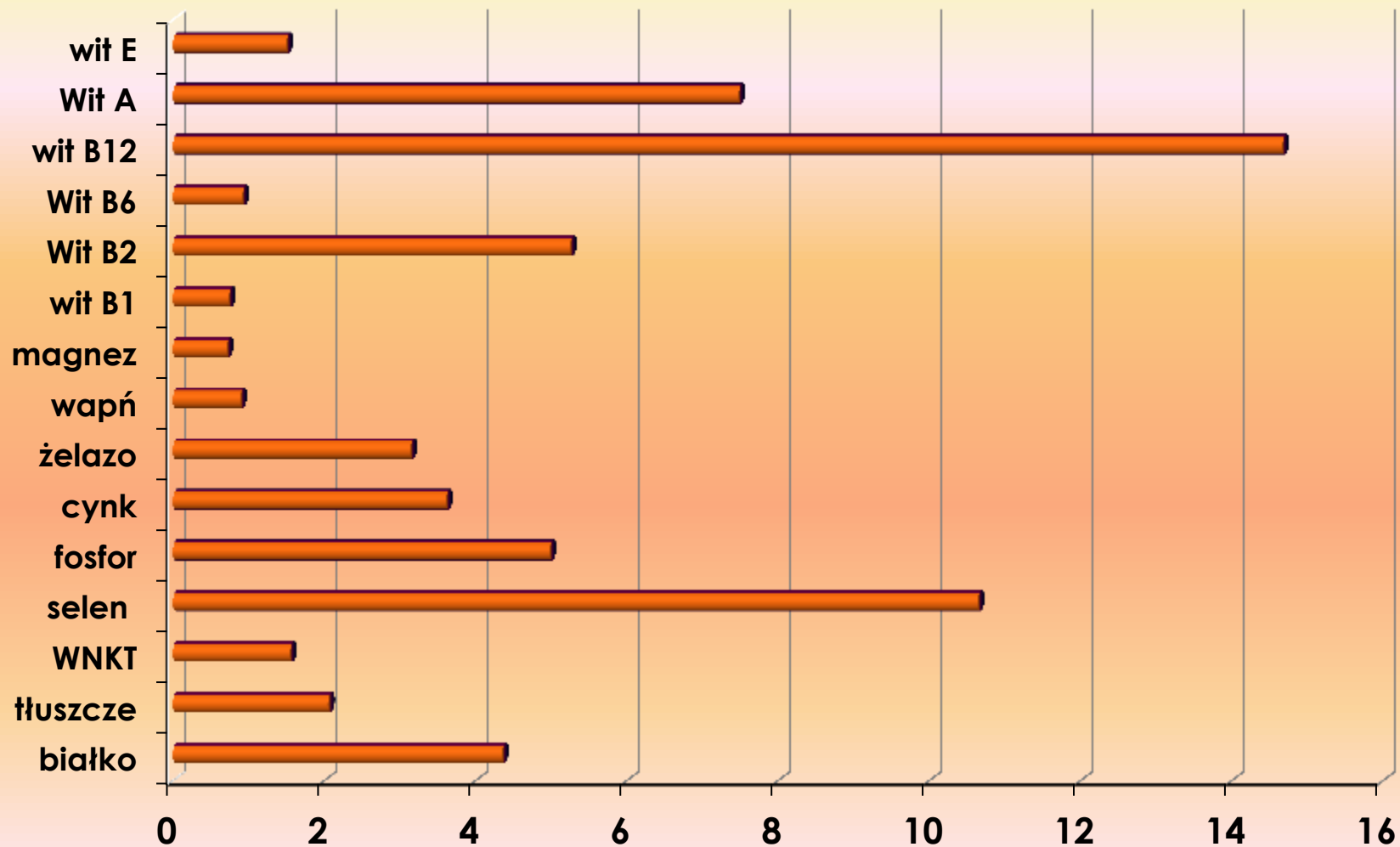
10 g

90 g

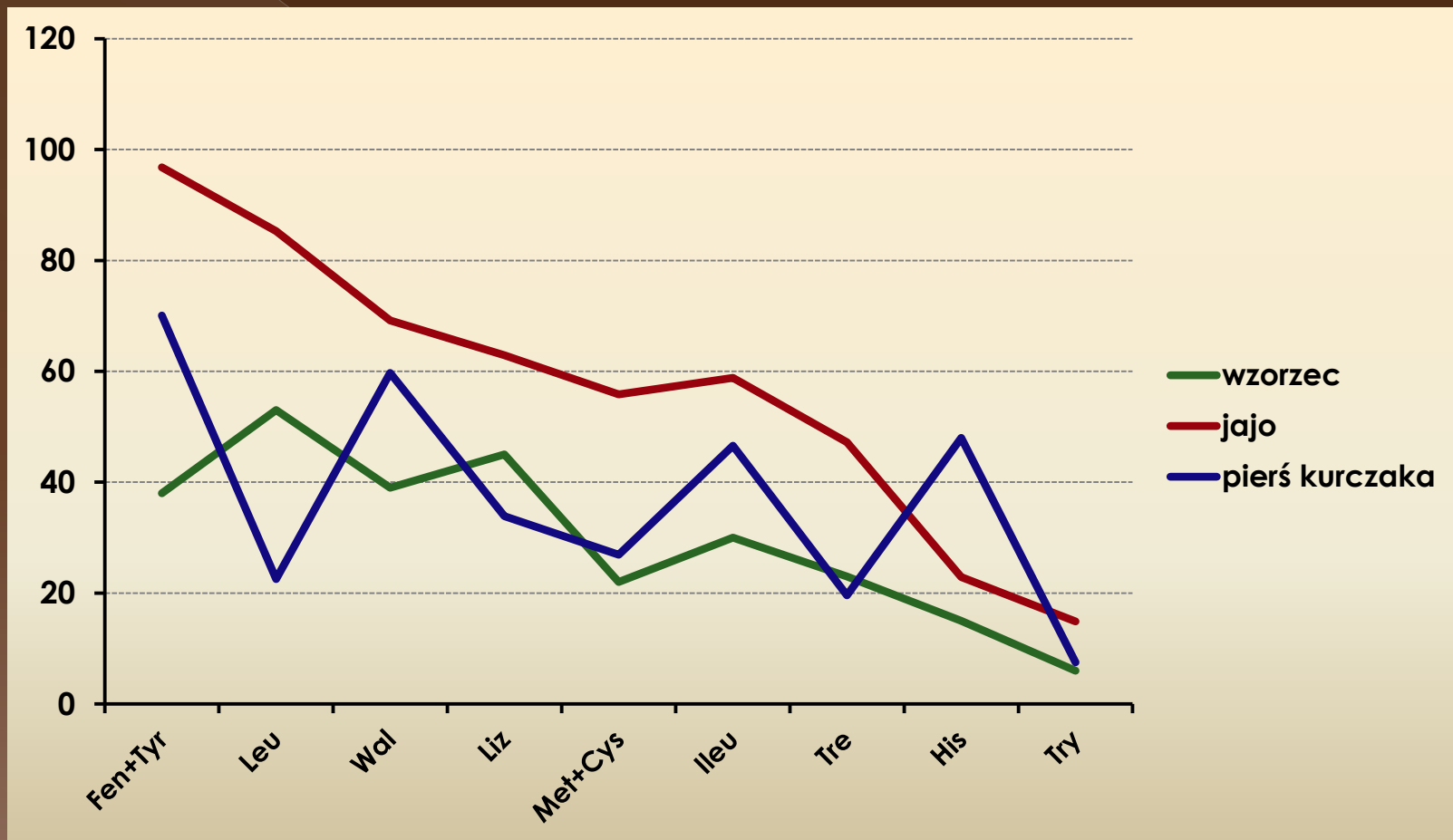
	Jajo kurze			Jajo przepiórcze	Jajo kacze	Jajo indycze	Jajo gęsie
	Białko	Żółtko	Całe				
Energia [kcal]	49	314	139	158	185	171	185
Energia [kJ]	205	1312	582	662	775	716	775
Woda	87,4	54,5	76,2	74,3	70,8	72,5	70,4
Białko	10,9	15,5	12,5	13,1	12,8	13,7	13,9
Tłuszcz	0,2	28,2	9,7	11,1	13,8	11,9	13,3
Węglowodany	0,7	0,3	0,6	0,4	1,5	1,2	1,3
Cholesterol [mg]			424	844		933	852

Wskaźnik jakości żywniowej [INQ] jaj

INQ



Porównanie zawartości aminokwasów egzogennych w różnych rodzajach białek [mg/g białka]

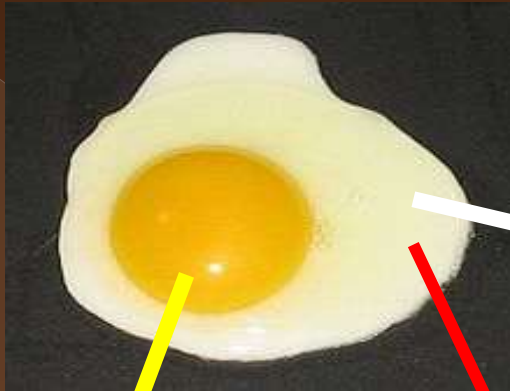


Zawartość cholesterolu w żółtku wybranych jaj kurzych

Rasa kur	Masa jaja	mg/g żółtka	mg/żółtko
Zielononóżka kuropatwiana (Chorzelów)	49	14,4	202,6
Zielononóżka kuropatwiana (Lublin)	49	14,2	200,0
Rhode Island Red	51	14,5	208,8
Leghorn	58,2	14,5	205,9
Sussex	50	15,0	196,5



Bioaktywne składniki jaj



- ❖ **Luteina i zeaksantyna**
(zapobiegają degeneracji plamki żółtej oka)
- ❖ **Immunoglobuliny żółtka**
(przeciwbiegunkowe, wirusobójcze, wrażliwe na temperaturę)
- ❖ **Witamina D**
- ❖ **Cholina**

- ❖ **Kwas sialowy**
(działanie antywirusowe)
- ❖ **Lizozym**
(właściwości bakteriobójcze, hamuje psucie się żywności)
- ❖ **Cystatyna**
(zapobiega paradontozie, działa antywirusowo, odporna na temperaturę)

- ❖ **Awidyna**
Antywitamina biotyny
(Unieczynnia biotynę, ale chroni jajo przed drobnoustrojami)

Zastosowanie jaj w dietetyce



Dieta wysokobiałkowa



**Dieta redukująca
masę ciała**



Dieta niskopurynowa

Podsumowanie



Z żywieniowego punktu widzenia nie można stwierdzić, że konkretne jaja mają wyjątkową wartość odżywczą z jakiegoś względu



Wszystkie stanowią znakomite źródło większości składników odżywczych



Są wyjątkowym uzupełnieniem diety w najlepiej przyswajalne białko, szczególnie dla rekonwalescentów o zwiększonym zapotrzebowaniu, dla odchudzających się i w przypadku dny moczanowej



Są jednym z niewielu źródeł pokarmowych witamin D, B12, luteiny



Ograniczenie ich spożycia dotyczy osób chorych jednocześnie na cukrzycę i chorobę niedokrwinną serca oraz osób z alergią

**Jaj powinny być stałym składnikiem
racjonalnej diety zdrowego
człowieka**

**Spożycie 1 jaja/ dzień nie wywołuje
niekorzystnych efektów**

