



Ασπράδι αυγού, είναι η κοινή ονομασία για το διαυγές υγρό, που περιέχεται μέσα στο αυγό και καταλαμβάνει τον χώρο μεταξύ του πυρήνα (του κρόκου) και του φλοιού. (αναφέρεται χωρίς να είναι επιστημονικά σωστό και σαν αλβουμίνη αυγού).

Ο πρωταρχικός σκοπός του, είναι να προστατεύει τον κρόκο και να παρέχει πρόσθετη διατροφή για την ανάπτυξη του εμβρύου (όταν γονιμοποιηθεί).

Το Ασπράδι του αυγού αποτελείται κατά κύριο λόγο, από περίπου 90% νερό στο οποίο βρίσκεται διαλυμένο το 10% των πρωτεϊνών {(αλβουμίνες, μυκοπρωτεΐνες, και γλοβουλίνες (σφαιρίνες)}. Σε αντίθεση με τον κρόκο, ο οποίος είναι πλούσιος σε λιπαρά, το ασπράδι του αυγού δεν περιέχει σχεδόν καθόλου λιπαρά, και η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες είναι μικρότερη από 1%.

Έχει πολλές χρήσεις στα τρόφιμα (π.χ. μους), καθώς και πολλές άλλες χρήσεις (π.χ. για την παρασκευή των εμβολίων, όπως αυτά της γρίπης).

Το ασπράδι αποτελεί περίπου τα δύο τρίτα του συνολικού βάρους του αυγού -χωρίς να υπολογίζεται το κέλυφος - και περίπου το 92% αυτού του βάρους, προέρχεται από το νερό. Το υπόλοιπο βάρος προέρχεται από πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, ελάχιστα λιπαρά, βιταμίνες, και γλυκόζη.

Περιέχει περίπου 40 διαφορετικές πρωτεΐνες. Παρακάτω είναι μια λίστα από τις πρωτεΐνες που βρίσκονται στο ασπράδι του αυγού και το ποσοστό περιεκτικότητας. Κάθε μια από αυτές, παίζει ένα ιδιαίτερο ρόλο.

Οι πρωτεΐνες που περιέχει το ασπράδι του αυγού, αναφέρονται ως «οι καλύτερες» για «χτίσιμο» μυών

Το ασπράδι ενός αυγού μέσου μεγέθους, περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, που συμβάλλουν στην δημιουργία μυών. Είναι γνωστό, ότι οι πρωτεΐνες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό των δομικών στοιχείων της άπαχης μυϊκής μάζας.

Οι Κύριες Πρωτεΐνες που περιέχονται στο ασπράδι του αυγού είναι :

- 54% Ωοαλβουμίνη ή Οβαλβουμίνη
- 12% Ωοτρανσφερίνη
- 11% Ωοβλενωδης
- 4% Ωογλοβουλίνη G2
- 4% Ωογλοβουλίνη G3
- 3.5% Ωομυκίνη
- 3.4% Λυσιζιμη
- 1.5% Ωοαναστολέας
- 1% Ωογλυκοπρωτεΐνη
- 0.8% Φλαβοπρωτεΐνη
- 0.5% Ωομακρογλοβουλίνη
- 0.05% Αβιδίνη
- 0.05% Κυστατίνη

Επιπλέον της ενέργειας που δίνουν οι πρωτεΐνες των αυγών για καλή φυσική κατάσταση, το σώμα τις χρησιμοποιεί και σε διάφορες εξειδικευμένες λειτουργίες, όπως είναι :

- Η ανάπτυξη και διατήρηση υγιών μυών
- Η εξισορρόπηση των υγρών του σώματος
- Η κατασκευή και η αναδόμηση των κυτταρικών ιστών του οργανισμού
- Η ενδυνάμωση μαλλιών και νυχιών, και
- Η συμβολή στην καταπολέμηση των λοιμώξεων

Τι είναι καλύτερο; Ολόκληρα Ασπράδια Αυγών ή Σκόνη Πρωτεϊνών Αυγού ;

Σε ότι αφορά στην κατανάλωση πρωτεΐνης από ασπράδι αυγού για χρήση ως θρεπτικής ουσίας για «χτίσιμο», μυών οι απόψεις (και οι προτιμήσεις), δίστανται :

Η μια άποψη υποστηρίζει ότι είναι προτιμότερη η κατανάλωση του φυσικού ασπραδιού από το αυγό, δεδομένου ότι έτσι προσλαμβάνονται και όλα τα άλλα ωφέλιμα συστατικά του τροφίμου. Παράλληλα οι υποστηρικτές του φυσικού ασπραδιού αναφέρουν ότι η ενσωμάτωση του προϊόντος στα γεύματα παρέχει συνδυαστικά και με τα άλλα θρεπτικά συστατικά, ολοκληρωμένη διατροφική πρόταση για πρόσληψη ποικίλης διατροφής και

φυσικής πρωτεΐνης για την οικοδόμηση μυών.

Οι λάτρεις του ασπραδιού του αυγού σε σκόνη πρωτεΐνης, ισχυρίζονται ότι έχουν την δυνατότητα να πάρουν την ίδια ποσότητα πρωτεϊνών που χτίζουν μυς, με πιο εύκολο και γρήγορο τρόπο. Εάν η πρόσληψη των πρωτεϊνών του ασπραδιού σε σκόνη γίνεται ακολουθώντας τις οδηγίες ειδικού διαιτολόγου δεν μπορεί να υπάρξει αντίρρηση στα παραπάνω.

Και στις δυο περιπτώσεις όμως, πρέπει να τονισθεί, ότι ο διαιτολόγος φροντίζει να προσλαμβάνεται η σωστή ποσότητα πρωτεϊνών και παράλληλα μέσω της διατροφής να παρέχονται όλα τα θρεπτικά συστατικά. Η πρόσληψη λοιπόν των πρωτεϊνών από ασπράδια των αυγών, πρέπει να προσαρμόζεται με τις ανάγκες κάθε ατόμου και με τον τρόπο της ζωής του, έτσι ώστε και ο στόχος της δημιουργίας μυϊκής μάζας να επιτευχθεί και παράλληλα να ακολουθείται υγιής και ισορροπημένη διατροφή. Αυτό έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία, όταν αναφερόμαστε σε άτομα που ασκούνται πολύ.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι τα αυγά είναι και πλούσια πηγή βιταμινών (βιταμίνες E, K, A και βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως η B12, η ριβοφλαβίνη και φυλλικό οξύ). Τα αυγά περιέχουν επίσης και τα οκτώ απαραίτητα αμινοξέα που απαιτούνται για τη βέλτιστη ανταπόκριση του οργανισμού σε έντονη προπόνηση και άσκηση για το «χτίσιμο» μυών. Συμπερασματικά : Η κατανάλωση πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας είναι προτεραιότητα για όσους έχουν στόχο την ενίσχυση της μυϊκής μάζας, και οι πρωτεΐνες από το ασπράδι του αυγού είναι μια φυσική διαιτητική πρόταση. Χρειάζεται η συμβουλή ειδικού επιστήμονα, ώστε η ενσωμάτωση στο διαιτολόγιο να γίνει σωστά και να μην παραλείπονται και τα υπόλοιπα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.