



Κατά τη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα, τα συναντούμε σε κάθε σπίτι σε ποικιλία χρωμάτων αλλά και εδεσμάτων. Ο λόγος για τα αυγά που σήμερα έχουν την τιμητική τους... κι έτσι αποφασίσαμε να διαλευκάνουμε τους μύθους γύρω από αυτά.

Γιατί βάφουμε κόκκινα τα αυγά και γιατί τα θεωρούμε ζωτικής σημασίας τρόφιμα; Σύμφωνα με την παράδοση, όταν ανακοίνωσαν στο πλήθος την Ανάσταση του Χριστού, μια γυναίκα για να πιστέψει ζήτησε τα αυγά που είχε στο καλάθι της να γίνουν κόκκινα. Και αυτά κοκκίνισαν! Άλλη εκδοχή φέρνει το βάψιμο των αυγών να συμβολίζει το αίμα του Χριστού, ενώ τα ίδια τα αυγά, την ανανέωση της ζωής. Παλαιότερα τάζαν με αυγά τους νιόπαντρους για να φέρουν στον κόσμο γερούς απογόνους ενώ στους το 1904 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σεντ Λούις ο νικητής του Μαραθωνίου δρόμου Hicks από τις Η.Π.Α λέγεται ότι έφαγε αυγά λίγο πριν τον τερματισμό προκειμένου να κατορθώσει να ξεπεράσει το αίσθημα της κόπωσης.

Από πολλούς θεωρούνται πλήρης τροφή, ισχύει;

Το αυγό πέρα από τους συμβολισμούς των ημερών θα μπορούσε να θεωρηθεί τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας που αξίζει να έχουμε στο πιάτο μας όλη τη διάρκεια του χρόνου χάρις στα θρεπτικά του συστατικά και τις χαμηλές θερμίδες που αποδίδει (ένα κόκκινο αυγό περίπου 80). Συγκεκριμένα, ως προς τη θρεπτική τους αξία τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Οι πρωτεΐνες αυτές όπως και οι πρωτεΐνες του μητρικού γάλακτος απορροφώνται καλύτερα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτός είναι και ο λόγος που στην παιδική ηλικία, όπου οι ανάγκες για πρωτεΐνη είναι αυξημένες, τα αυγά έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διατροφή των παιδιών.

Τι είναι πιο θρεπτικό το ασπράδι ή ο κρόκος;

Το ασπράδι του αυγού αποτελείται από 85-90% νερό, περίπου 9% πρωτεΐνες, ίχνη υδατανθράκων και λίπους καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ο κρόκος αποτελείται από 45-50% νερό, 16% πρωτεΐνες, περίπου 31% λίπος και λιγότερο από 1% υδατάνθρακες, ενώ περιέχει ποσότητες σιδήρου, φωσφόρου, ασβεστίου και βιταμίνης Α. Μαζί με αυτά δίνει βέβαια και περίπου 200 mg χοληστερόλης. Από τα παραπάνω βλέπουμε ότι κάθε μέρος του αυγού είναι σημαντικό και καλό είναι να το υπολογίζουμε ως ενιαίο τρόφιμο!

Τελικά είναι απαγορευμένο;

Η αλήθεια είναι ότι το αυγό είναι ένα παρεξηγημένο τρόφιμο όσον αφορά την χοληστερόλη που περιέχει. Πραγματικά, η περιεκτικότητά του σε χοληστερόλη είναι αυξημένη, ωστόσο, όπως φαίνεται από σύγχρονες έρευνες η χοληστερόλη που προσλαμβάνεται από τις τροφές επηρεάζει τη συνολική χοληστερόλη του αίματος σε πολύ μικρό ποσοστό, εφόσον ένα άτομο ακολουθεί μια διαίτα χαμηλή σε λιπαρά και κυρίως κορεσμένα. Παρόλα αυτά έχει βρεθεί ότι τα αυγά από κότες ελευθέρων βοσκής έχουν λιγότερη χοληστερόλη από αυτά των εκτροφείων.

Ποια είναι η ποσότητα αυγών που μπορούμε να τρώμε με την εβδομάδα;

Εφόσον ένα άτομο είναι υγιές και έχει φυσιολογικά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα μπορεί να καταναλώνει ακόμη και κάθε ημέρα αυγό, εφόσον όμως η κατανάλωση κορεσμένου λίπους (κόκκινο κρέας, βούτυρο, πλήρη γαλακτοκομικά) στην καθημερινότητά του είναι μειωμένη. Όσο για αυτούς που έχουν αυξημένη χοληστερόλη αίματος, καλό είναι να περιοριστούν σε 2-4 αυγά την εβδομάδα τα οποία όμως είναι προτιμότερο να μη τα καταναλώνουν συγκεντρωμένα σε ένα γεύμα.

Αντωνίου Παντελής - Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Σύμβουλος Διατροφής

Πηγή: nutrimed