

Tények a tojásról

A tojás az egyik legősibb és legértékesebb táplálékunk. Nem csak önállóan, hanem számos étel alkotórészeként is fogyasztjuk. Egész évben beszerezhető és könnyen tárolható. A tojásételek előnye, hogy gyorsan és viszonylag olcsón, változatos formában kerülhetnek a család asztalára.

Tojás, az ideális táplálék

Egy átlag tyúktojás 50-65 gramm, melynek 10 százaléka héj, 60 százaléka fehérje, 30 százaléka sárgája. Átlagos tápanyagtartalma: 68 kcal, 5,4 g fehérje, 4,8 g zsír, 0,3 g szénhidrát. Vitamintartalma is jelentős, hiszen a C-vitaminon kívül az összes vitamin megtalálható benne (A, D, E, B₂, B₆, B₁₂, folsav, pantoténsav stb.). Az ásványi anyagok közül foszfort, vasat, cinket, kalciumot, nátriumot, káliumot, szelént, magnéziumot tartalmaz. A tojás zsírtartalma és összetétele is ideálisnak mondható, több mint 60 százaléka telítetlen zsírsav. A tojást elsőrendű fehérjeforrásként tartjuk számon, hiszen a szervezet működéséhez elengedhetetlen, esszenciális aminosavakat is tartalmaz. Egy tojás a napi fehérjeszükségletünk 12 százalékát fedezi, könnyen emészthető formában.

Hogyan járul hozzá egészségünkhöz a tojás?

A tojásban lévő vitaminok és ásványi anyagok számos biokémiai folyamatban vesznek részt, biztosítják szervezetünk zavartalan működését. Az A-vitamin szerepet játszik a növekedésben, a csontok, a fogak, az íny, a bőr és a haj egészségének megőrzésében. A D-vitamin szabályozza a kalcium és foszfor felszívódását, befolyásolja a csontképződést. Az E-vitamin akadályozza a vérrögképződést, segít a szív és érrendszer egészségének megőrzésében. A B-vitamin-csoport tagjai szabályozzák a fehérje-zsír-szénhidrát

anyagcserét, biztosítják az idegrendszer megfelelő működését. A foszfor építőanyagot biztosít a csontok és a fogak számára. A vas nélkülözhetetlen a hemoglobin képződéséhez. A cink számos enzim alkotórésze, serkenti az immunrendszer működését. A kalcium lehetővé teszi az izmok összehúzó-dását, szilárdítja a fogakat és a csontokat.

A koleszterinkérdés

A fentiek alapján a tojás méltán kiérdemelte a „tökéletes táplálék” jelzőt.

A tojássárgában lévő koleszterin (190 mg) viszont sokakat óvatosságra intett a tojásfogyasztással kapcsolatban, holott a koleszterin minden állati és emberi szervezet számára nélkülözhetetlen vegyület, hiánya az étellel összeegyeztethetetlen. Egészséges emberben még az extrém nagy koleszterinbevitel sem eredményezi a vérszint kóros emelkedését, mert a már föl nem használódott és így fölöslegben maradó mennyiségtől megszabadítja a szervezetet az úgynevezett elimináció (a szervezet hatékony mechanizmusa, mely eltávolítja a már fölös koleszterint).

A kilencvenes évek közepéig még a koleszterintartalom szerepelt az első helyen az öt legfontosabb rizikófaktor hazai listáján, mára – végre – visszatoront az utolsó helyre, átadva előkelő helyét a telített zsíroknak, melyeknek vérkoleszterint növelő hatása kétszerese a koleszterinének. (A másik három faktor: a túlzott kalóriabevitel, az elhízás és a mozgáshiány.)

Hasznos tanácsok

- Az előre megvásárolt tojást hűtőszekrénybe helyezés előtt ne mossuk meg, mert így tovább eláll. A víz ugyanis leáztatja a héjon levő vékony védőréteget, és a szabadabbá váló pórusokon keresztül bejut a levegő a tojás belsejébe, ami idő előtti romlást idéz elő.
- Felhasználás előtt – az esetleges szalmonellafertőzés elkerülése érdekében – mindenfajta tojást minden esetben meleg, folyó vízben alaposan meg kell mosni.
- A tojást csak erre a célra szolgáló tartóban, vagy a többi ételmezőtől elkülönítve szabad a hűtőszekrénybe tenni, ahol 3–4 hétig tárolható.
- 2–3 hónapig is eltartható azonban a frissen vásárolt tojás, ha a héját vékonyan bekenjük vazelinolajjal. Tovább növelhetjük az eltarthatóságát, ha felhasználás előtt átválogatjuk az egész készletet, és a kevésbé frisseket kiszedjük belőle. A válogatásnál rázzuk meg a tojást, és ha érezzük, hogy a sárgája megmozdul benne, akkor soron kívül használjuk el.
- Bizonytalan eredetű tojások frissességéről úgy győződhetünk meg a legegyszerűbben, hogy 10 százalékos sóoldatba mártjuk őket. Egy nagyobb pohárba öntsünk fél liter vizet, és keverjünk bele 5 dkg konyhasót. Ha a tojás leszáll a pohár aljára, akkor biztosan friss. Amennyiben fennmarad a víz tetején; romlott, használhatatlan. Ha viszont úszik a vízben, akkor egyenként feltörve alaposan meg kell vizsgálni, és csak abban az esetben szabad a többi nyersanyaghoz adni, ha színe, szaga és állaga megfelelő.

További információ:
www.tojasinfo.hu

Tehát az alkalmankénti – akár másnaponta – nagyobb koleszterinfogyasztás, legyen az belsőség vagy soktojásos rántotta, nem vezet a vérszint emelkedéséhez. Ráadásul mindkét étel hatékonyan beindítja és működteti az emésztés folyamatát, mely hozzájárul az elimináció fokozódásához is.

Csácsi Ibolya
dietetikus



Idén immár másodízben rendezik meg Siófok főterén október 8-a és 10-e között a háromnapos **II. Balatoni Nemzetközi Tojásfesztivált**. A tavalyi nagy sikerre való tekintettel a rendezvény egyre gazdagabb programmal jelentkezik. A rendezvény szervezőinek és a városnak nem titkolt szándéka, hogy a fesztivállal tradíciót teremtsen, ezzel is népszerűsítvén a tojást, ami az egyik alapvető ételmező és az egészséges táplálkozás fontos kiegészítő eleme.

A fesztivál ideje alatt fellép többek között Mága Zoltán, Fenyő Miklós, az Edda és még sokan mások. Kísérletet tesznek egy Guinness-rekord megdöntésére: Benke Laci bácsi mesterszakács vezényletével egy rekordméretű tojásörkölt készül. A háromnapos rendezvényen kézművesvásár és kiállítás színesíti a programot.