

# Fedezzük fel újra a tojást!

SZPONSORÁLT CIKK



Mivel érdemelte ki a tojás azt a megtiszteltetést, hogy világnapot rendeznek számára? Íme, néhány érv a tojás „ünneplésének” indokaként!

## HÉT ÉRV A TOJÁS MELLETT

- 1 Nincs még egy másik, ennyire sokoldalúan felhasználható élelmiszer. Több száz tojásétel-recept létezik, melyek között gyors reggeli ételt, laktató egytálételt, salátát, levest, édességet és italokat egyaránt találhatunk.
- 2 Tökéletes a tápértéke, amit csúcsmínőségű fehérjetartalma, a benne lévő sokféle vitamin és ásványi anyag bizonyít. Különösen ajánlható a szénhidrátmentes étrendet követőknek, hiszen szénhidrátot nem találunk benne. Egy nagyobb tojás kalóriatartalma 75 kcal.
- 3 A tojás karotinoidjai – mint a lutein és a zeaxanthin – javítják a látást, és jó megelőző anyagai néhány vaksággal járó betegségnek, különösen az időskori zöld- és szürkehályognak. Ezen felül kiváló forrásai a kolinnak is, amely nélkülözhetetlen a magzat agyszövetének fejlődéséhez, javítja az emlékezőtehetséget és az agyműködést, az emberi élet folyamán.
- 4 Kutatások bizonyítják, hogy nincs nagyobb kockázata a szívrohamnak azok között, akik naponta kettőnél több tojást fogyasztanak, mint akik hetente legfeljebb egyet. Ennek következményeként az Amerikai Szív Szövetség étrendi előírásából 2000 októberében kihagyta a tojásfogyasztás korlátozását.

- 5 Kényelmi szempontból is jó választás. A tojás hűtőszekrényben tárolva, a csomagolástól számított 4-5 hétig is megőrzi minőségét. Nagyon sok tojásétel 15 percen belül elkészíthető.
- 6 A tojásban lévő zsír összetétele optimális: egyharmada telített, egyharmada egyszeresen telítetlen, egyharmada többszörösen telítetlen zsírsav. Nagyon sok tojásétel hozzáadott zsiradék nélkül is elkészíthető.
- 7 A növekedő szervezet számára is ideális táplálék, szerencsére a gyerekek szeretik is a tojást.

## TOJÁSFEJZTIVÁL

Ha még több hasznos információra kíváncsi a tojással kapcsolatban, látogasson el a **II. Balatoni Nemzetközi Tojásfesztiválra**. A rendezvényt Siófokon tartják október 8-9-10-én, a Fő téren. A szakmai konferenciák és szimpóziumok mellett különféle szórakoztató programokat kínálnak a látogatóknak, sőt, egy Guinness-rekord kísérletnek is szemtanúi lehetnek. **Benke Laci** bácsi mesterszakács vezényletével rekordméretű tojáspörköltet készítenek el.



További érdekes információkat talál: [www.tojasinfo.hu](http://www.tojasinfo.hu)