

# Egészség a tyúkólból

A tojásban minden fontos tápanyag megtalálható: különösen magas a D- és A-vitamin, valamint a fehérjetartalma. Az pedig tévhit, hogy nő tőle a koleszterinszint.

## ...✦ Egészség

Évekig tartotta magát az a teória, hogy a tojás növeli a szervezetre káros koleszterinszintet. Az amerikai Kansas Állami Egyetem kutatói ennek ellenkezőjét találták a vizsgálataik során: ugyanis arra jutottak, hogy a tojás sárgájában lévő lecitin éppenhogy csökkenti a koleszterin-felvételt a bélben. A lecitin ráadásul szükséges az idegrendszer és az agyvelő megfelelő működéséhez is. A tojás sárgájában nagyon sok D-vitamin (a kalcium és a foszfor felszívódásáért felel), A-vitamin (a csontfejlődéshez, valamint a látóhártya megfelelő működéséhez és az egészséges hámszövet fenntartásához szükséges) és E-vitamin (antioxidáns hatású) található. A herpesz is gyorsabban gyógyul, ha tojást eszünk, ugyanis az L-lysin aminosavja megfékezi a vírusok elszaporodását.

## ...✦ Szépségpakoláshoz

A tojás hatóanyagai nem csak belsőleg, külsőleg is táplálják a testet. A főleg egyszerűen és könnyen elkészíthető pakolások rendszeres használatával a haj bársonyosan csillogó, a bőr pedig puha és hidratált lesz.

## TOJÁSFESTIVÁL

Tudta ön, hogy október második péntekén a tojás világnapját ünnepeljük? Tojásfesztivált rendeznek a hétvégén (október 8-10.) Siófokon. A rendezvényen fellép az Edda és Fenyő Miklós is, Benke Laci bácsi pedig Guinness-rekord kísérletre vállalkozik: óriási tojáspörköltet készít. Szombaton tűzijátékot is rendeznek (esőnap: vasárnap).



## ...✦ Spród hajra

Keverjen össze alaposan 2 tojássárgáját és egy pohárka rumot. Nedvesítse be a haját, majd alaposan masszírozza bele a pakolást. Negyedóra múlva öblítse le, majd mosson haját.

## ...✦ Töredezett hajvégekre

Három deci sört keverjen el egy tojássárgájával. Dolgozza bele a hajába, majd öt perc múlva öblítse le, és mossa ki.

## ...✦ Fénytelen hajra

Dörzsöljön két tojássárgáját a fejbőrébe, ne feledkezzen meg a hajtövekről sem. 15 percig hagyja hatni, majd öblítse le langyos vízzel, ezután higított samponnal a szokásos módon mosson haját.

## ...✦ Minden bőrtípusra

Keverjen össze 2 evőkanál tejszínt, egy tojássárgáját és fél kávéskanál rumot vagy konyakot. Verje fel a fehérjét habosra, és keverje a többihez. Tegyen egy meleg vízbe mártott kendőt néhány percig az arcára, ezután kenje fel a maszkot és hagyja hatni 20-25 percig, majd langyos vízzel mossa le.

## ÉRDEMES TUDNI!

- A tojás ma már viszonylag sokáig eltartható a hűtőben. Ha meg szeretnénk győződni arról, hogy friss-e, tegyük hideg, sós vízbe. A friss tojás lesüllyed, a már nem egészen friss tojás viszont lebeg a víz színén.
- A sárgájának a színe függ a tyúk fajtájával, a tyúkkal etetett tápláléktól és az évszaktól is. A téli tojások sárgája például halványabb, mivel télen kevesebb színezőanyag jut az állatok szervezetébe.
- Repedt tojást is megfőzhetünk, ha a vízbe egy kis ecetet teszünk. Még a fehérje sem szüremkedik ki a repedésen.
- Különösen keményre verhető fel a tojásfehérje, ha mind a tojást, mind a tálal alaposan lehűtjük a felferés előtt, és még egy kevés friss citromlevet is adunk hozzá.
- A már felvert tojásfehérjét azonnal dolgozzuk fel, mert ha sokáig áll, folyóssá válik.
- A kemény tojás sárgájának széle nem válik zöldessé, ha a tojást a főzés után még 5 percig a forró vízben hagyjuk. Utána viszont folyassunk rá hideg vizet, másképp nem tudjuk majd leszedni a héját.

