



Oul de găină, perfect pentru sănătate!

Conținând aproape toate vitaminele și mineralele necesare pentru întărirea sănătății, oul de găină este nu doar un aliment gustos și sănătos, ci și un...medicament. Departamentul de creșterea colesterolului „rău”, așa cum s-a crezut mult timp, îl stimulează colesterolul „bun” relatează Men's Health. Ingredientul-minune pare să fie lecitina, care nu lasă colesterolul „rău” să se depună pe vasele de sânge, explică Maria Luz Fernandez, profesor de nutriție la Universitatea din Connecticut. Ficatul nostru folosește colesterolul din ou pentru producerea de secreții biliare și formarea de celule noi, iar lecitina hrănește creierul. Un alt studiu a arătat că, după 12 săptămâni în care s-au consumat câte trei ouă pe zi, nivelul inflamațiilor din organism scăzuse, la fel ca și riscul bolilor de inimă. De această dată, a fost efectul luteinei conținute, un carotenoid (antioxidant) care se găsește în gălbenuș. Dar ouăle sunt și adevărate depozite de vitamine A, K, E, D (aproape tot atât cât uleiul de pește!), grupa B, niacină, biotină și acid folic. În plus, în ou se află combinația optimă de microelemente: fosfor, fier,

cupru, mangan și cobalt, iar în coajă- Ca și Mg. Toate aceste calități incontestabile nu trebuie să vă împingă să vă începeți ziua cu multe ouă. Nutriționiștii recomandă să le consumăm abia după ora 14, când organismul asimilează mai bine nutriția, mai ales în perioada septembrie-iunie, când avem nevoie crescută de vitamine. În tradiția românească, ouăle se folosesc și ca leac, pentru diverse afecțiuni. Pentru tratarea arsurilor, se amestecă două albușuri cu o lingură de ulei și o lingură de frișcă, amestecul rezultat fiind aplicat pe locul afectat de câteva ori pe zi. Pentru tusea provocată de o răceală puternică, se amestecă bine două ouă crude, două căpățâni de usturoi pisate și 100 g de untură topită, preparatul fiind folosit pentru a unge tălpile suferindului, apoi picioarele până la genunchi, timp de 3 zile. Pentru diminuarea durerii în articulații se pune pe locul inflammat un amestec dintr-un ou bătut bine cu două linguri de sare, de 3-4 ori pe zi. Bolnavii de ulcer sunt sfătuiți să bea timp de 6 luni, dimineața, un amestec încălzit din două albușuri de ou crude, 1,5 linguri miere de

albine și 15 g de unt, după care se mai stă în pat 2 ore.

Cercetătorii canadieni au publicat în să recent un studiu care ar putea din nou afecta „reputația” ouălor, informează dailymail.co.uk. Studiul, la care au participat 1.200 de voluntari cu vârsta medie de 61 de ani, sugerează că ouăle contribuie la crearea plăcii de aterom, o substanță ceroasă care blochează circulația în vasele sangvine și este asociată maladiilor cardiace. Pe de altă parte, un studiu publicat în American Journal of Clinical Nutrition a stabilit că ouăle ajută la reglarea tensiunii arteriale, spune Helen Bond, de la British Dietetic Association. Iar ouăle de azi sunt mai sănătoase decât acum 30 de ani, conținând cu 70% mai multă vitamina D și de două ori mai mult seleniu, în urma modificărilor operate în hrana găinilor. Ouăle din zilele noastre conțin și cu 20% mai puține grăsimi, cu 13% mai puține calorii și cu 10% mai puțin colesterol ca acum 30 de ani, ajutând la scăderea în greutate. Helen Bond spune că acest lucru se întâmplă pentru că proteinele din ou oferă o senzație de sațietate mai mult timp.