

ІНФОРМАЦІЯ

предлагается в качестве механизма безопасной непрерывной торговли, а строгие планы уже внедряются некоторыми птицеводческими компаниями и их национальными властями. Власти импортирующих стран следует убедить принять и утвердить несколько зон, уже соблюдающих такой статус.

Концепция разбиения на зоны должна получить более широкое признание, а стандарты должны разрабатываться экспортирующими и импортирующими странами совместно. Вместе с другим основанным на риске подходе к вмешательствам, опи-

санным выше, это поможет снизить потенциал крупного и катастрофического нарушения поставки родительского поголовья в частности для Азии, Ближнего Востока и Африки, в случае неизбежных вспышек гриппа в будущем.

Международный птицеводческий совет готов помочь вам в этой важной области.

*Искренне ваш, Джеймс Х. Самнер,
Президент Международного
птицеводческого совета*

Джерело: ptichki.net

ЦЕ ЦІКАВО

Пожилым людям обязательно нужно есть яйца

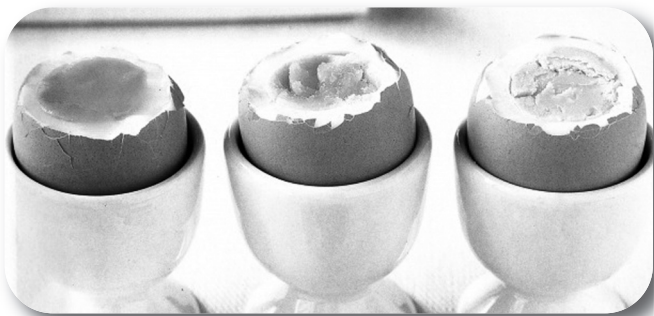
Американские ученые из Университета Тафтса (Tufts University) установили, что регулярное употребление в пищу куриных яиц способно остановить процесс возрастной потери памяти и снизить риск развития деменции. Было проведено исследование, в ходе которого половина добровольцев 6 месяцев дополняли свой ежедневный рацион питания двумя куриными яйцами. Вторая половина испытуемых придерживалась своего привычного рациона питания, но только полностью исключила из него яйца.

Все участники эксперимента прошли тесты на память, словарный запас и внимание до и после исследования. Выяснилось, что среди тех, кто не ел яйца, все перечисленные показатели были ниже по сравнению с теми, кто каждый день употреблял данный продукт.

Ученые добавили, что положительное влияние

употребления в пищу яиц на работу головного мозга объясняется тем, что в состав продукта входят два типа антиоксидантов – лютеин и зеаксантин. Более ранние исследования также доказывали, что эти вещества положительно влияют на интеллект человека и его память.

Джерело: ptichki.net



Ешьте яйца, чтобы похудеть – это доказано учеными

Эксперты реабилитировали диетические свойства такого важного пищевого продукта как яйца. В последнее время было принято считать, что куриные яйца – источник «плохого» холестерина, и, вообще, еда тяжелая и весьма калорийная. Ученые же из Ливерпульского университета под руководством доктора Николаса Хармана, проведя небольшой эксперимент, полностью реабилитировали всеми любимую яичницу. Они доказали, что употребление двух яиц в день не приводит к повышению холестерина в крови. Ученые набрали для исследования 450 человек (средний возраст – около 44-х лет), разделили их на две группы. В первой группе испытуемые 12 недель придерживались низкокалорийной диеты без яиц, а во второй – той же диеты, но с разрешением съедать по два яйца в день. Через 12 недель у участников обеих групп масса тела уменьшилась от 3,5 до 4,5 кг. И более того, у них снизился и уровень холестерина в крови – на 0,2 ммоль/л и 0,16 ммоль/л соответственно.

В результате эксперты сделали вывод: людям,

которые хотят похудеть, нет смысла отказывать себе в куриных или перепелиных яйцах. Более того, яйца, как источник протеина, помогут быстрее набрать хорошую спортивную форму, укрепить мышцы при занятиях спортом. А вот на уровень «плохого» холестерина яйца не влияют, как было принято считать ранее. Главное, не употреблять зажаренные на сливочном масле яичницы с беконом, а вот яичница или омлет, приготовленные на пару или небольшом количестве растительного масла, только принесет пользу вашему организму.

Джерело: ptichki.net

