Скільки калорій в яйці?

Сучасні дієтологи вважають, що для здорової людини не існує жорсткої норми щодо кількості споживання курячих яєць.

“Скажи мені, що ти їси. І я скажу, хто ти!” – так нині можна змінити зміст відомого прислів’я. За рекомендаціями російських дієтологів у харчовому раціоні дорослої людини, фізично активної і практично здорової, повинно бути 2500 ккал/добу. Із цієї кількості енергії до 40% слід отримувати за рахунок продуктів тваринного походження. При такому розкладі середньодобова потреба в поживних речовинах становитиме: жири – 80-90 г, білки – 70-80 г, вуглеводи – 400-450 г, харчові волокна – 25 г, мінеральні речовини – 20 г. Природно, що раціональне збалансоване харчування обов’язково враховує індивідуальні особливості людини.

З тваринного продовольства (м’ясо, риба, молоко, яйця) не менше 1/3 енергії рекомендовано покривати за рахунок продуктів птахівництва. Це буде 300-350 ккал, які, зазвичай, поповнюватимуться яйцями і м’ясом птиці. У 100 г яєчної маси (вміст двох яєць 56-58 г) знаходиться 11-12 г жиру, 13-14 г повноцінного білка. Калорійність – 160-170 ккал.

Неважко підрахувати, скільки можна отримати з яєць білків і ліпідів, необхідних людині. Курячі яйця в повсякденному харчуванні допомагають, передусім, підтримувати баланс між надходженням і витратами калорій. Тому свіжі харчові яйця – ідеальний натуральний продукт, який дозволяє людині повноцінно харчуватися і не товстіти. Природно, страви з яєць повинні доповнюватися рослинними продуктами – багатими вуглеводами та харчовими волокнами. З цих прикладів ясно, що повноцінний раціон повинен включати збалансовану і різноманітну їжу, в тому числі, для профілактики захворювань людини.

У птахів у польоті, голодуючих тварин (наприклад, у сплячці) жир є єдиним джерелом енергії. Орнітологи зафіксували факт ефективного невпинного перельоту птахів на відстань 2400 км за 60 годин. При цьому активно використовувалися ліпіди з підшкірного, черевного і внутрішньом’язового шарів жиру, накопиченого при підготовці до перельоту.

Останнім часом все більшого значення надають такій групі ліпідів як поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), які відрізняються високою біологічною активністю. Вони необхідні для росту і розвитку, обміну речовин, як стимулятори захисних функцій організму. ПНЖК сприяють виведенню холестерину з організму, підтримують проникність і еластичність кровоносних судин.

Найбільше ненасичених жирних кислот міститься у рибі і риб’ячому жирі, рослинних оліях та жовтку курячих яєць. Доведено, що кількість цих кислот у

харчових яйцях можна помітно підвищити за рахунок різних кормових добавок. У дослідах 50-60 років минулого століття, коли риб’ячого жиру було предостатньо, включення його в кількості 2-4% в раціони курей-несучок підвищувало в жовтку яєць вміст ненасичених жирних кислот. У зазначених дозах риб’ячий жир суттєво не вливав на органолептичні властивості (смак, запах) як смажених, так і варених яєць. Сьогодні лише рослинна олія і тваринний жир – основні джерела жирних кислот в раціонах курей-несучок.

Біохімічний склад яєць. Як відомо, харчові якості продуктів встановлюють за вмістом у них поживних речовин – нутрієнтів. Термін «нутрієнти» застосовують у дієтології для різних компонентів їжі, яких в раціоні людини налічують понад 600. Для вітамінів і мікроелементів у спеціальній літературі введено поняття мікронутрієнти. Використання в їжу натуральних продуктів має незаперечну перевагу. Наприклад, пташині яйця були і є важливим компонентом здорового харчування упродовж усієї історії людства. У курячому яйці визначили понад 300 нутрієнтів, в іншому відомому природному продукті – у бджолиному меді (для порівняння) – близько 100. У таблиці наведені дані щодо біохімічного складу і калорійності, які розраховані для яєць середньої маси 60 г. Так, у яєчному білку 12-13% сухої речовини і практично немає жиру (сліди).

Калорійність білка невисока: 15-17 ккал в одному яйці, або більше 30 ккал в 100 г яєчної маси. У ньому міститься в середньому 11% повноцінних за аміно-

Біохімічний склад і калорійність курячих яєць, % (узагальнені дані)

Показник	Все яйце	Шкаралупа	Вміст без шкаралупи	Жовток	Білок
Вода	65,6	1,6	73,6	48,7	87,9
Суха речовина	34,4	98,4	26,4	51,3	12,1
Протеїн	12,1	4-6	12,8	16,6	10,6
Ліпіди	10,5	сліди	11,8	32,6	сліди
Вуглеводи	0,9	–	1,0	1,0	0,9
Мінеральні речовини	10,9	94-95	0,8	1,1	0,6
Калорійність, ккал	–	–	81	65	16
Маса складових частин яйця, г	60	7	53	18	35
Співвідношення складових частин яйця, %	100,0	10,4	89,6	32,7	56,9

кислотним складом протеїнів – переважно альбуміни і глобуліни, близько 1% вуглеводів (глюкоза), 0,6% мінеральних речовин, водорозчинні вітаміни. В абсолютних показниках в білку і жовтку яєць приблизно однакова кількість протеїнів – по 3,0-3,5 г. Білок яйця є відмінним піноутворювачем.

Найбільш цінним за поживністю є жовток, калорійність якого в кілька разів більше білка. У жовтку знаходяться всі жиророзчинні вітаміни (A, D, E, K), більшість водорозчинних вітамінів, макро- і мікроелементів. Жовток розчиняється у воді, а частинки жиру в ньому знаходяться в емульгованому стані. Характерний смак курячому яйцю надають ліпіди жовтка, які збуджують апетит – обов'язкова умова для нормального травлення.

І білок, і жовток представляють єдину систему вмісту яйця, формуючи комплекс незамінних амінокислот і повноцінного протеїну, ліпідів і насичених жирних кислот, інших поживних і біологічно активних речовин. У харчових яйцях (на відміну від інкубаційних) яєчний білок і жовток можуть бути розділені і виконувати самостійну роль. Лікарі-дієтологи, іноді рекомендують в дієту тільки білок, або один жовток. Вважається, що в збалансованому харчуванні куряче яйце – незамінний продукт; в окремі роки життя людини цьому служать його складові частини: жовток – для дітей (починаючи з перших років життя), білок – для людей похилого віку.

Дієтичні властивості курячого яйця визначаються не тільки повноцінним амінокислотним складом і високою засвоюваністю протеїнів. Відзначено також високу якість ліпідів жовтка завдяки підвищеному вмісту в ньому фосфоліпідів, головним чином лецитину. Він позитивно діє на нервову систему, вуглеводний обмін і характерний ліпотропною дією. У яйці знаходиться до 6 мг органічно зв'язаного легкозасвоюваного заліза, що сприяє інтенсивному утворенню гемоглобіну крові.

У жовтку міститься близько 50% води, 32-33% ліпідів, 16-17% протеїну, по 1% вуглеводів (глюкоза) і мінеральних речовин. У ліпідах жовтка – дві третини необхідних моно- і поліненасичених жирних кислот, а ліпоротеїди (ововітеллин, ліповітеллин, левітин та інші) відрізняються оптимальним співвідношенням амінокислот. *Разом у курячому яйці масою 60 г міститься близько 5,5-6,0 г ліпідів, 6,5-7,0 г протеїну, по 1 г вуглеводів і мінеральних речовин.*

В одній з виконаних нами робіт були визначені співвідношення складових частин яєць (білок, жовток, шкаралупа), біохімічний склад і калорійність залежно від маси – від 31 до 75 г. Відомо, що співвідношення складових частин яйця залежить від його маси і не є постійним. З підвищенням величини яйця спочатку знижується в абсолютних і відносних показниках маса жовтка, а потім шкаралупи. Кількість яєчного білка при цьому постійно збільшується. Було встановлено, що в яйцях масою 50-65 г співвідношення складових частин близькі до оптимального – 6: 3: 1. (Штеле А.Л. Качество пищевых яиц в зависимости от их массы // Повышение качества продуктов птицеводства. – М.: Колос, 1983).

В яйцях величиною від 66 г і вище помітно зменшується маса жовтка на користь білка, тим самим знижується загальна поживна цінність (калорійність) яйця. У курячих яйцях масою 65-75 г на 5-7% більше білка і відповідно менше калорійного жовтка. Такі великі яйця можна рекомендувати для людей старшого віку, яким необхідні продукти з підвищеним вмістом повноцінного протеїну при невисокій калорійності.

Переклад фрагмента з книги А.Л. Штеле "Куриное яйцо: вчера, сегодня, завтра", 2004 г.