A tojás

A Tojás

„A tojás a legtökéletesebb dolog az univerzumban” /T.W. Higginson, 1862/

A tojás igen komplett tápanyagforrás és igen sokféleképpen készíthetünk belőle ételt vagy használhatjuk fel ételkészítéshez. Ezért az egészséges étkezésnek egyik alapvető eleme kell legyen a tojás, hiszen tápanyagokban gazdag és könnyen beépíthető az étrendbe számos étel formájában. Ha végig gondoljuk, hogy a meszes héj alatt lévő tápanyagok segítségével egy 21 napig tartó meleghatás révén egy önálló élőlény (annak minden részével: szem, láb, tüdő, szív, erek, izmok stb.) bújik ki a megtermékenyített tojásból, láthatjuk ennek a bőséges tápanyagforrásnak az eredményét.

A tojás kiemelkedő élettani szerepe táplálkozásunkban összetételében rejlik. Szénhidráton és C vitaminon kívül szinte az összes tápanyagot tartalmazza, ami az emberi táplálkozáshoz szükséges, mindezeket teljesen hasznosuló formában:

A tojás fehérjéjének biológiai értéke megegyezik az anyatejével, azaz 100 %. Egy fehérje biológiai értéke azt jelenti, hogy a szervezetünk számára nélkülözhetetlen (esszenciális) aminosavakat megfelelő mennyiségben, arányban tartalmazza-e és így egyedüli fehérjeforrásként elegendő-e. A tojás fehérjéje teljes mértékben biztosítja a fehérjeforrást.

A tojás vitaminokból és ásványi anyagokból is igen sokfélét és jelentős mennyiségben tartalmaz. Egy átlagos méretű tojás 11 vitamin és ásványi anyag esetében tartalmazza az ajánlott napi bevitel legalább 10%-t (A vitamin, D vitamin, B_2 vitamin, Biotin, Pantoténsav, Folsav, Kolin, Foszfor, jód, szelén, niacin). A tojás sárgája igen gazdag ásványokban,

mikroelemekből sokfélét és mennyiségileg is sokat tartalmaz (vas, réz, cink, mangán, jód, szelén, foszfor). Például vastartalom: sóska 1,6 mg/100g; egész tojás 1,8 mg/100 mg; tojássárgája 4,1 mg/100g.

Komplett összetétele révén magas tápanyagtartalmával hozzájárul a csontok, izmok, bőr, haj egészséges felépítéséhez, részt vesz a sejtmegújulásban, a látás, anyagcsere, immunrendszer, agyműködés, energia és oxigénellátás normál működésében.

Még néhány hasznos tudnivaló a tojásról:

A tojás mosásával sérül a héjon található védőréteg, ami megakadályozza, hogy a baktériumok a tojás belsejébe jussanak, ezért inkább felhasználás előtt mossuk meg a tojást, addig tartsuk a dobozában. A mélyalmos tartású tojásokon madártoll, ürülék is lehet, ilyen esetben azért tisztítsuk meg, mielőtt a többi élelmiszer közé tesszük a tojást.

A tojás által terjesztett salmonella okozta megbetegedés esélye minimális, ha 70 °C felett sütjük vagy főzzük a tojásos ételt.

Ha kétségeink vannak, hogy friss-e a tojás, tegyük bele egy pohár vízbe, ha megemelkedik és kissé kiáll a vízből 3 hetesnél régebbi lehet, ilyenkor törjük fel külön egy tányérban és, ha szétfolyik a sárgája, akkor ne használjuk fel.

Mit jelent a tojáson az írás:

I. az első szám a tyúk tartási módja (a különböző tyúktartási formák előnyeiről és hátrányairól érdekes információkhoz lehet jutni a Baromfi Termék Tanács 2019. évi előadásaiból, amit ide kattintva lehet megtekinteni):

0: biotartás

1: szabadtartás

2: alternatív tartás

3: ketreces tartás

II. a következő betűjelzés a származási országot jelenti, Magyarország – HU

III. az ezt követő számok pedig az állattartó telep pontos beazonosítására szolgálnak.

„Segíti az agyműködést, magzati fejlődést, immunrendszert, csökkenti a kardiovaszkuláris, daganatos megbetegedések (mell-, bőr-, vastagbél-, méhnyakrák), korral összefüggő szembetegségek (makuladegeneráció, szürkehályog), trombózis, érszűkület, időskori izomerő és izomtömeg-csökkenés (szarkopénia) előfordulásának kockázatát.”

Forrás: Baromfi Termék Tanács Kiadványában (2016).

A tojás világnapja: október második péntekje.

További információk a tojásról és tojásos ételek a Baromfi Terméktanács alábbi kiadványaiban olvashatóak:
A tojás maga a csoda
Végy egy tojást – Tojásos fogások
Tojásos ételek