



Светски ден на јајцето

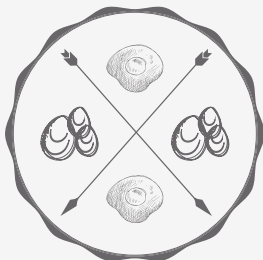
Меѓународниот одбор за јајца во 1996 год. го прогласи вториот петок во месец октомври за Светски ден на јајцето (www.internationalegg.com).

Оваа година тој е на 13 октомври. Еве неколку причини заради кои јајцето заслужува да има свој посебен ден во годината.

Јајцата, според новите сознанија, спаѓаат во категорија супернамирници, бидејќи ја подобруваат општата здравствена состојба и се многу ефикасни во борбата со вишокот на килограми, додека научниците докажале дека нивниот ограничен внес не го зголемува вкупното ниво на холестеролот во организмот.

Нутриционистите кажуваат дека јајцата се една од најхранливите намирници, а за максимален ефект препорачуваат едно јајце на ден. Иако имаат малку калории (околу 80), јајцата се богат извор на протеини и витамини особено на витамините Д, Б12, А, калциум, фосфор и селен. Високото ниво на антиоксиданси пронајдени во јајцето помагаат во спречување на развојот на некои очни болести.

Во нашата држава годишно се произведуваат 250-300 милиони јајца. Консумацијата на јајца по жител изнесува 150-170 јајца годишно и е под светскиот просек.



Факти за јајцата

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 egg (50g)	
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 2g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 69mg	2%
Riboflavin 0.2mg	15%
Vitamin B ₁₂ 0.4mcg	15%
Biotin 10mcg	35%
Pantothenic Acid 1mg	20%
Iodine 27mcg	20%
Zinc 1mg	10%
Selenium 15mcg	25%
Molybdenum 8mcg	20%
Choline 147mg	25%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
Calories per gram	
Fat 9	Carbohydrate 4
	Protein 4

LARGE

Моќен нутритивен пакет.

Јајцата се пакет со голем број на нутриенти.

Едно јајце содржи 13 есенцијални витамини и минерали, високо-квалитетни протеини, здрави незаситени масти и антиоксиданти, за само 75 калории.



Жолчката на јајцето содржи лутеин и

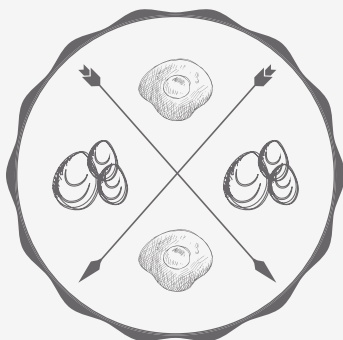
зеаксантин. Овие два антиоксиданси, од групата

на каротеноидите, придонесуваат за подобрување на здравјето на очите и ги заштитуваат од ултравиолетовите зраци. Голема консумација на лутеин го смалува ризикот од атеросклероза (animal model).



Половината од составот на **жолчката** е вода. Една третина од неа припаѓа на мастите, а белковините

во неа се 15-16%. Во жолчката се содржат и витамините А, Д и Е. За разлика од белката, во жолчката од јајцето има холестерол. Околу 2% од жолчката е холестерол, но тој не е толку опасен како што се сметаше некогаш.



Белката на јајцето е составена од околу 85-90% вода, 10-12% белковини и под 1% јаглехидрати, масти и минерали. Масите застапени во белката се полинезаситени и поради тоа не се штетни.

Во белката нема холестерол.





Јајцата се важен извор на протеини.

Протеините се потребни за создавање и обновување на клетките во организмот. Протеините учествуваат во градбата на мускулите, органите, кожата, косата како и на антителата и хормоните. Во составот на протеините влегуваат 20 различни аминокиселини. Од нив 9 есенцијални аминокиселини кои не можат да бидат создадени во телото и треба да се внесуваат преку исхраната се наоѓаат во јајцата. Пресметано е дека две средни по големина јајца го снабдуваат организмот со исто толку незаменливи аминокиселини, колку 80-100g месо.

NUTRITIONAL VALUE PER 100 g

- Protein 12.6 g
- Fats 10.6 g
- Carbohydrates 1.12 g
- Energy 647 kJ (155 kcal)

MINERALS

CALCIUM	(15%) 60 mg
IRON	(8%) 1.2 mg
MAGNESIUM	(13%) 10 mg
PHOSPHORUS	(25%) 172 mg
POTASSIUM	(13%) 126 mg
SODIUM	(18%) 124 mg
ZINC	(111%) 1.0 mg

VITAMINS

VITAMIN A (200%)	(18%) 140 µg
THIAMINE (B1)	(18%) 0.066 mg
RIBOFLAVIN (B2)	(42%) 0.5 mg
NIACIN (B3)	(10%) 0.064 mg
PANTOTHENIC ACID (B5)	(28%) 1.4 mg
VITAMIN B6	(18%) 0.121 mg
FOLATE (B9)	(111%) 44 µg
VITAMIN B12	(46%) 1.11 µg
CHOLINE	(88%) 284 mg
VITAMIN D	(115%) 87 IU
VITAMIN E	(7%) 1.03 mg
VITAMIN K	(19%) 0.3 µg

PROTEIN

Tryptophan, Threonine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Cystine, Phenylalanine, Tyrosine, Valine, Arginine, Histidine, Alanine, Aspartic acid, Glutamic acid, Glycine, Proline, Serine.

OTHER CONSTITUENTS

Water	75 g
Cholesterol	373 mg

COLOR OF EGGSHELL

White	Speckled (red)	Brown



- Very old.
- 2-3 weeks old.
- About 1 week old.
- Freshest.

FRESH EGG TEST



Nutrition:

EGG AS FOOD



AN ALL-NATURAL, HIGH-QUALITY PROTEIN POWERHOUSE

Contains
optimal
amounts of all
nine essential
amino acids

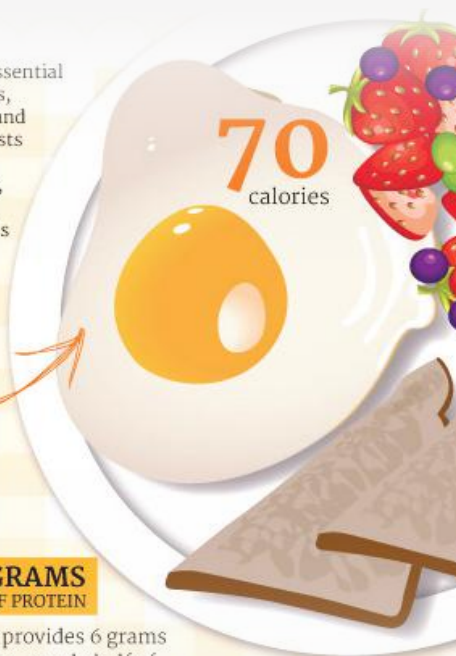
Lysine
Threonine
Valine
Isoleucine
Leucine
Methionine
Phenylalanine
Tryptophan
Histidine

One egg contains 13 essential vitamins and minerals, high-quality protein and antioxidants, and boasts only 70 calories. For an ideal breakfast, pair eggs with other nutrient-dense foods for a balanced plate.

13
essential
vitamins
and minerals

6 **GRAMS**
OF PROTEIN

One egg provides 6 grams of protein, nearly half of which is found in the yolk.



Јајцата се совршена храна за балансирана и здрава диета.

Едно јајце содржи околу 70-80 калории, па затоа без проблеми може да биде дел од храната за диета. Луѓето кои имаат проблем со тежината можат да ослабат 2 пати побрзо ако во рамките на нискокалорична диета (800 калории дневно) практикуваат појадок со јајца. Овој заклучок е резултат на истражување во Америка во кое учествувале 152 мажи и жени од 25 до 60 години.

Затоа, не ги исфрлувајте јајцата од вашата исхрана кога сте на диета. Можеби точно тие ќе бидат причината за губењето на килограми.



Јајцата се богати со холин.

Холинот има силна улога во развојот на мозокот и неговото функционирање. Тој е особено важен за бремените жени затоа што е потребен за развојот на мозокот на фетусот. Две големи јајца содржат 252 милиграма холин. Тоа е речиси половината од дневните потреби.



Едно јајце на ден е ОК. Повеќе од 30 години

научниците укажуваат дека здрави возрасни лица и деца можат да консумираат по едно јајце на ден без значајно влијание на нивото на холестерол во крвта или на ризикот од срцеви болести.



Јајцата исто така се сметаат за здрава и позитивна **храна за нашите миленици (кучиња и мачки).**



Дизајнирани (збогатени) јајца:

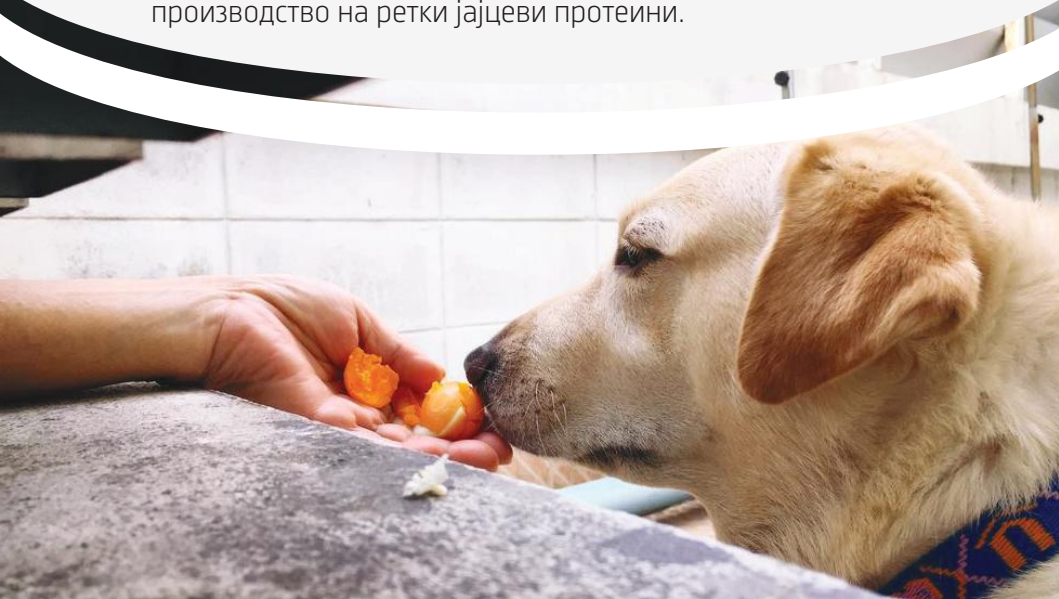
Тоа се јајца со зголемена содржина на:

- Селен μg /жолток од 2.7 на 4.7
- Јод μg /жолток од 12 на 23
- Железо $\text{mg}/100\text{ g}$ јајце од 1.7 на 2.3
- Лутеин mg /јајце од 1.5 на 2.2
- Фолати μg /јајце од 17.2 на 41
- DHA mg /јајце од 81 на 200
- D3 $\mu\text{g}/100$ жолток од 11.3 на 29.5
- E $\text{mg}/100$ жолток од 9.8 на 24.03
- Изофлавони $\mu\text{g}/\text{g}$ 23.0



Јајцата - нутритивна фабрика:

Јајцата се извор на протеини за борба против болести. Се применуваат биотехнолошки методи за трансфер на специфичн гени во кокошките заради производство на ретки јајцеви протеини.





Лесни, здрави и брзи рецепти со јајца

1

Салата со јајца

- × 3 лажици густо кисело млеко
- × 3 лажици мајонез
- × 2 лажици сенф
- × црн пипер
- × сол
- × 4 варени јајца
- × 4 сечкани кисели краставички

Начин на Приготвување

Во сад измешајте ги киселото млеко, мајонезот, солта и црниот пипер. Јајцата исечете ги на крупни парчиња, потоа додајте ги во садот со другите состојки и измешајте ги внимателно. Потоа додајте ги и киселите краставички.

Спанаќ со јајца

- х 300 гр свеж исчистен спанаќ
- х 1 кромид
- х 1 зрел домати
- х 150 гр печурки
- х 3-4 јајца
- х Сол
- х Бибер
- х Масло
- х Црвен пипер

Начин на Приготвување

Во тавче кромидот се пропржува на маслото, се додава спанакот и се пржи уште 2-3 минути. Се додава доматиот претходно ситно исецкан, додајте ги и печурките и продолжете да пржите. Пред крајот, скрсете цели јајца врз спанакот, покријте со капак и оставете во тавата добро да се допржат на тивок оган. Служете топло со кисело млеко или јогурт.

Баварски крем

- х 500 мл млеко
- х 50 гр брашно
- х 1 ванилин шеќер
- х 5 жолчки
- х 60 гр путер
- х 130 гр шеќер

Начин на Приготвување

Жолчките се матат со шеќерот, ванилата, брашното и половината млеко. Другата половина се става во сад за готвење на пареа, и кога млекото ќе почне да врие се трга од оганот, и се додава ладното млеко со жолчките. Сето заедно се враќа на оган и се меша додека да се згусне смесата. Вака подготвениот крем се става на садови за послужување, се лади и по желба се украсува со шлаг или друго.

Проектот е поддржан од
**МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА**

Брошурата ја подготвија
Проф. д-р Наташа Ѓорговска
Проф. д-р Недељка Николова

Институт за сточарство
Директор - Проф. д-р Родне Настова



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“
ИНСТИТУТ ЗА СТОЧАРСТВО - СКОПЈЕ

бул. Илинден бр. 92а 1000 Скопје
e-mail: inst.stoc.mk@gmail.com
www.istoc.ukim.edu.mk

Наташа Ѓорговска: 070 503 356
Недељка Николова: 070 357 531