



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

YUMURTA

Yumurta, anne sütünden sonra insanın ihtiyacı olan tüm besin öğelerini bulandıran tek besin kaynağıdır. A, D, E ve B grubu vitaminleri önemli oranda içeren yumurta, içinde bulunan kolin sayesinde beyin fonksiyonlarının yerine getirilmesinde önemli rol oynar. Öyleyse, haydi anneler sağlıklı ve başarılı çocuklar için günde 1 yumurta... Hayvansal kaynaklı bir besin olmasına rağmen yumurtanın yağ içeriği düşüktür. Yani yumurtada kalp damar hastalıkları için risk faktörü olan doymuş yağ asitleri ve toplam yağ miktarı azdır. Yapılan araştırmalar kahvaltıda yumurta tüketiminin vücut yağlarının yakılmasında önemli rol oynadığını ortaya koydu. Öyleyse, her sabah 1 yumurta... Yumurta sarısı, D vitamini sağlayan birkaç besinden biridir ve güneş ışınlarından da yeterince faydalandığı takdirde yumurta özellikle çocuklarda D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozukluğu oluşmasını engeller. Öyleyse, haydi anneler her gün çocuklarımıza 1 yumurta... Yumurta, demir ve çinko gibi sağlığımız açısından önem taşıyan mineralleri de içerir. Demir, kan yapımı için gereklidir. Ayrıca demirin büyüme, gelişme ve hastalıklardan koruma rolü vardır. Yetersizliği de çocukların öğrenme yeteneğini ve okul başarısını azaltır. Öyleyse, haydi anneler sağlıklı başarılı çocuklar için günde 1 yumurta... Yumurtadaki kolesterolden korkmayın. Yumurtanın kandaki zararlı kolesterolü düşürücü, faydalı kolesterolü artırıcı etkisi vardır. Kolesterol insanlar ve tüm hayvanlarda vücutta sentezlenen yağ benzeri bir maddedir. Sinir liflerinin yalıtımı hücre duvarlarının bütünlüğünün sağlanması, D vitamini sentezi, çeşitli hormonların ve sindirim salgılarının oluşumu için gerekli bir maddedir.

Yumurtadaki protein tüm besinler içinde en kalitelidir. Yumurtada proteinin biyolojik yararlığı yüzde 100 iken bu değer sütte yüzde 85, balıkta yüzde 76, sığır etinde yüzde 74'te kalmaktadır. Öyleyse, her sabah bir yumurta... Dikkat! Hayvansal proteinden mahrum yaşıyoruz. Dengesiz besleniyoruz. AB ülkelerinde yıllık kişi başına yumurta tüketimi 270 adet, İsrail'de 330, Yunanistan'da 180 adet, Türkiye'de ise 100 adedin altındadır. Bu nedenle ülkemizde hayvansal protein eksikliğinden kaynaklanan sorunlar gittikçe artmaktadır. Yumurta dışarıdan hiçbir destek almadan bir canlı oluşturabilecek güç ve kabiliyettedir. Yumurta, ambalajı hayvan tarafından yapılan tek gıda maddesidir. Bu nedenle ticari hileye tamamen kapalıdır. Öyleyse, her gün bir yumurta.

Kaz yumurtası tıpkı ördek yumurtası ve tavuk yumurtası gibi anne sütü haricinde insan vücudu için gerekli olan tüm besin öğelerini içeren tek besindir. Protein, demir, fosfat gibi mineralleri içerir.

