YUMURTALARIN BESİN DEĞERİ

Yumurta beslenmede önemli rolü olan bir gıda maddesidir.
Hindi, Kaz, Ördek yumurtası yenebilse de en çok kullanılan Tavuk yumurtasıdır.
Yumurta vücut için gerekli protein, madensel tuz ve vitamince çok zengindir. Yumurta vücut için gerekli olup sentezlen-miyen «exogen amino» asitleri ihtiva eder. Bu bakımdan da önemli bir besindir.
Çocuklar, zayıf ve hastalıktan kalkan kimseler için kuvvetli bir besin maddesidir. Çocukların büyümesine, yetişkinlerin gelişmesine, yaşlıların eskiyen kısımlarının onarılmasına yardım eder.
Yumurtanın akı proteince, sarısı ise yağ, demir ve fosforca zengindir. Yumurta saçlar ve tırnaklariçin gerekli kükürtlü proteinleri ihtiva eder. Saç yıkama şampuanlarının yapılmasında da yumurta kullanılır. Bol yumurta yendiğinde bunlara lüzum kalmaz.
Pişirilince sindirimi daha kolaylaştırır. Az pişmiş yumurta 2 saatte çok pişmiş yumurta 3 saatte sindirilir.
Her insanın mutlaka günde en az bir adet yumurta yemesi gereklidir. Böylece vücuda gerekli proteinin 6-10 gramı yumurtadan sağlanmış olur. Bunun yanında bir yumurta 75 kalori verir. A, D ve B vitaminleri vardır.
Yumurtalar menülerde çorbadan sonra gelir. Eğer menüde çorba yoksa ilk yemek olarak da verilebilir. Yumurta et yerine geçen bir besin olduğu için etin verileceği zamanda sofraya gelir. Bir sofrada hem et, hem yumurta olmaz. Bu bakımdan çorbadan hemen sonra verilmelidir. Bazı hallerde etle beraber de bulunabilir. Sağlık büfe gibi etle beraber yumurta yemeği de yemek listesinde yer almışsa önce yumurta, sonra et, tavuk v.s. servisi yapılmalıdır.

© lezzetler.com tarif no:19035 • adı:YUMURTALARIN BESİN DEĞERİ • gönderen:ziver47 • indirme tarihi:04.05.2025 - 12:14