



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTADA KOLESTROL VAR MI?

Uzman Diyetisyen Turgay Köse

Anne sütü ve yumurta tüm besinler içerisinde en kaliteli proteine sahiptir. Yumurtada insan vücudunda sentez/enemeyen ve kesinlikle besinler ile dışarıdan alınması gerekli olan " elzem amino asitler" yeterli ve dengeli miktarlarda bulunmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenmede, özellikle mental ve fiziki yönden hızlı bir büyüme ve gelişme döneminde olan çocukların, protein tüketimlerinin en az yarısının hayvansal kaynaklı olması önerilmektedir. Bu nedenle özellikle çocuk beslenmesinde "örnek protein" kaynağı olan yumurtaya gereken önem verilmelidir. Yumurta düşük enerji içeriğine karşın birçok elzem besin ögesini yüksek oranda bulundurduğu için "besleyici değeri yüksek" besin olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda yumurtanın antibiyotik etkisi de vardır.

Besleyici değeri yüksek!

Hayvansal kaynaklı bir besin olmasına rağmen yumurtanın yağ içeriği düşüktür. Büyük bir yumurtada 4.5 gram civarında yağ bulunur. Bunun 1.5 gramı doymuş yağ asitleri, diğer kısmı ise doymamış yağ asitleri şeklindedir. Yani yumurta, kalp-damar hastalıkları için risk faktörü olan doymuş yağ asitlerini düşük oranda içerir ve toplam yağ miktan düşüktür. Bir yumurta sarısında 213 mg. kolesterol bulunur. Yumurta beyazında ise kolesterol ve yağ yoktur. Yumurta yüksek kolesterol içeriğine sahip bir besin olması nedeniyle yıllarca kötü bir ün kazanmıştır.

Besinlerdeki yüksek kolesterolün, kan kolesterolünde direkt artışa neden olduğu düşünülmüş ve bu nedenle yumurta tüm diyetlerden uzak tutulmuş ve korkarak tüketilmiştir. Gerçekte kan kolesterolünün büyük bir kısmı vücut tarafından yapılır. Kolesterol; insanlar ve tüm hayvanlarda vücutta sentezlenen yağ benzeri bir maddedir. Beslenmemizde kolesterolden çok, toplam yağ miktan ve doymuş yağ asitleri oranına dikkat etmemiz gerekir. Düşük yağlı diyet tüketen sağlıklı bireylerde her gün bir yumurta tüketiminin sakıncası yoktur.

Eğer, kişide kolesterol metabolizması bozukluğu yoksa, yeterli ve dengeli olarak tüm besin gruplarını tüketiyorsa, ideal vücut ağırlığını koruyorsa, fiziksel olarak aktif ise ve sigara kullanmıyorsa yumurtanın yüksek kolesterol içeriğinden dolayı endişe duyulmasına gerek yoktur. İçerisinde bulunan lesitin kan kolesterolünü istenilen seviyelerde tutmaya yardımcıdır. Kolesterol yüksekliği, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, şeker hastalığı gibi sorunları olanların, farklı günlerde olmak koşulu ile haftada en çok 2 adet yumurta yemeleri önerilmektedir.

Yumurtayı satın alırken marketlerde soğuk ortamda muhafaza ediliyor olmasına dikkat edilmelidir. Dışarıda 1 gün durması buzdolabında 1 hafta kalmasına eşdeğerdir. Yumurtanın kabuğu temiz, düzgün görünümlü ve az pürüzlü olmalıdır. Daha ucuz diye çatlak ve kırık yumurtalar satın alınmamalıdır.