

# JAJA JE POTREBNO REDOVITO KONZUMIRATI



prof. dr. sc. Zlatko Janječić

**O**samdesetih se godina prošlog stoljeća u medijima pojavio reklamni slogan tadašnje vodeće tvrtke koja je proizvođila konzumna jaja „Svako jutro jedno jaje, organizmu snagu daje!“. Cilj je bio privući konzumente na potrošnju kokošjih jaja unatoč tada nepotrebnoj antireklami, koja je uglavnom dolazila iz SAD-a, u kojoj su se jaja poput maslaca svrstavala u red nepoželjnih namirnica, štetnih za ljudsko zdravlje, a poradi sadržaja kolesterola.

Jaja su po mnogima najsavršenija namirnica i stoga ne čudi da su dio obaveznog jelovnika svima koji promišljaju o svojoj hrani, unaprijed je planiraju i od hrane očekuju nutritivnu vrijednost i doprinos zdravlju. Također, radi svojeg sastava, jaja su obavezna namirnica svima koji vode računa o unosu proteina. Proteini su gradivni elementi ljudskoga tijela. Oni su sastavni dio svih tkiva i imaju i strukturna i funkcionalna svojstva. Radi toga, vrlo je važno svakodnevno unositi dovoljne količine proteina. U jednom jajetu prosječne veličine nalazi se oko 6 grama proteina, 5 grama masti, odnosno s jednim jajetom unosimo u naš organizam oko 75 kalorija.



Isto tako su jaja značajan izvor vitamina A, B5, B12, B2 i B9 i minerala fosfora i selen. U manjim količinama u jajetu nalazimo i vitamine D, E, K, B6 te minerale kalcij i cink. Jaje prosječne veličine sadrži oko 210 mg kolesterola, dok je preporučeni dnevni unos 300 mg. No niz je studija potvrdio da kolesterol u prehrani ne utječe na razinu kolesterola u krvi. Naime, jetra svakodnevno proizvodi veće količine kolesterola, a kad se hranom poveća njegov unos jetra tada jednostavno smanji svoju proizvodnju kako bi se održala ravnoteža. Jaja podižu razinu HDL („dobrog“) kolesterola, a njegove više razine znače smanjen rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i drugih zdravstvenih problema.

Jaja su bogata kolinom, nutrijentom koji igra važnu ulogu u održavanju zdravlja. On se koristi u izgradnji stanične membrane te ima važnu ulogu u proizvodnji signalnih molekula u mozgu, uz niz drugih funkcija. Cijelo jaje je izvrstan izvor kolina, u jednom jajetu nalazimo više od 100 mg. U jajima kokoši nesilica se nalaze i lutein i zeaksantin koji se nakupljaju u mrežnici oka odnosno to su antioksidansi koji doprinose zdravlju očiju jer mogu značajno smanjiti rizik od katarakte i makularne degeneracije, dva vrlo česta zdravstvena problema s očima.

Jaja su bogata omega-3 masnim kiselinama, a one potvrđeno snižavaju razinu triglicerida u krvi, poznatog faktora rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Studije su pokazale da je redovna konzumacija jaja izvrstan način snižavanja triglicerida.

Jaja smeđe boje ljuske i ona bijele boje ljuske imaju istu hranjivu vrijednost, a sama boja žutanjka može varirati i ovisna je o hrani kojom se kokoši hrane. Primarni čimbenik koji utječe na

boju su pigmenti, karotenoidi. Oni su odgovorni za zlatno žutu boju žumanjka. Učinkovitost i svojstva boje različitih karotenoida se prenose u učinkovitost pigmenta žumanjka jajeta. Najvažniji karotenoidi su ksantofili koji su zapravo biljni pigmenti i u organizam se unose putem hrane. Obojenost žumanjka možemo mijenjati ovisno o tome koliko smo u hrani za nesilice osigurali pigmenta ili tvari koje svojim prisustvom boje žumanjak. Ti pigmenti mogu biti prirodnog (kukuruz, brašno od lucerne) ili sintetskog porijekla. Ukoliko se radi o jednoličnoj hranidbi, koja se bazira isključivo na zrnju, žumanjak će biti svijetložut. S druge strane, ako je hranidba peradi uključivala i kukuruz, bilje te insekte; boja žumanjka bit će narančastija. Na boju žumanjka često utječe i promjena godišnjeg doba pa je žumanjak zimi svjetliji. Što se tiče hranjivih vrijednosti, tamniji žumanjci imaju isti sadržaj bjelančevina i masti kao i oni svjetlije boje. Biološke funkcije karotenoida su ovisne o iskorištenju kao provitamin A, a mogu djelovati kao antioksidansi, imunomodulatori, stabilizatori stanične membrane, pigmenti i antikancerogeni spojevi. Dok se uglavnom karoteni, te monohidroksi-

i monoketokarotenoidi mogu prevesti do vitamina A, svi karotenoidi mogu djelovati kao antioksidansi. Prema tome, karotenoidi koji se ne iskoriste kao provitamini A ili antioksidansi djeluju kao pigmenti. Za boju žutanjka najviše su zaslužni ksantofili koji se osim u jajima skladište i u drugim tkivima. Karotenoidi su važni i za održavanje oksidacijske stabilnosti jaja, čime dolazi do očuvanja njihove kvalitete, okusa i mirisa. Tu se ističe lutein koji reagira s vitaminom E i fosfolipidima te tako povećava antioksidacijsko djelovanje žutanjka i poboljšava skladištenje jaja. Isto tako na jaču obojenost i stabilnost boje žutanjka može utjecati hranidba kokoši nesilica uz dodatak organskih minerala. Jedan od njih (selen) je prirodni antioksidant koji čuva karotenoide od oksidacije i osigurava stabilnost boje žutanjka.

— I zaključno, redovna konzumacija jaja je sigurna i preporučljiva, kad se uzme u obzir nutritivna vrijednost jaja i svi benefiti koje ona donose ljudskom zdravlju. Iako je njihova cijena posljednjih mjeseci porasla, i dalje su najjeftiniji izvor hranjivih tvari animalnog porijekla koji se koristi u ljudskoj prehrani. ■

[www.luneta.hr](http://www.luneta.hr)

Sretan Uskrs  
uz najbolja jaja  
iz podnog uzgoja



- ✓ NAJVIŠI STANDARDI KVALITETE
- ✓ UZGOJ BEZ KAVEZA
- ✓ KONTROLIRANA PROIZVODNJA

