

Sekrety 'Chronożywiania' i dlaczego wybrać 'prawdziwe jajka' – ekologiczne - godne miana „superstar” wartości odżywczej

Jaja z zawartością 22x więcej kwasów omega-3?

Jestem zaskoczony, kiedy ludzie tak często zapominają, jak ważny jest wybór pomiędzy tradycyjnymi (konwencjonalnymi) produktami zwierzęcymi a tymi od ekologicznych zwierząt gospodarskich i jak zróżnicowane wartości odżywcze zapewniają nam właśnie te produkty. Jaja są doskonałym tego przykładem. Jak zapewne wiecie, nasze zaopatrzenie w jaja pochodzi głównie z krajowego przemysłu drobiowego, gdzie kury nie tylko żyją w niewyobrażalnie niezdrowych warunkach, ale także są żywione nienaturalną dietą wyłącznie zbożową. Oba te czynniki poważnie wpływają na jakość odżywczą jaj i w konsekwencji negatywnie oddziałują na stan waszego zdrowia. Drążyłem temat wokół tego przedmiotu przez długi czas; oto niektóre rzeczy, które uważam za bardzo ciekawe.

Zasadniczo jaja z supermarketów (od kur które są karmione ziarnem w fermach przemysłowych) zawierają od 30 mg do 80 mg kwasu omega-3 na jedno jajo (w zależności od ich wielkości, rasy kur, warunków hodowlanych...). **Jednocześnie ekologiczne kury domowe hodowane na wolnym powietrzu, poruszające się swobodnie na zewnątrz i / lub karmione produktami zróżnicowanymi, zielonymi, mieszanymi warzywami, larwami, itp.. mogą produkować jaja zawierające od 300 mg do 700 mg kwasów omega-3 na jedno jajko.** Badanie zostało przeprowadzone przez dr Simopoulos'a, który przeanalizował stosunek omega-3 do omega-6 zawartych w treści jaj w jednym z gospodarstw w Grecji, gdzie kury swobodnie poruszały się i jadły zróżnicowane produkty naturalne. Te jaja zostały porównane z analizą jaj z supermarketu" pochodzących z ferm, gdzie kury poddane były reżimowi bazującemu wyłącznie na typowym ziarnie.

Jajka gospodarskie posiadały współczynnik omega-6/omega-3 w stosunku od 1,3 do 1, podczas gdy te "jaja" z supermarketu miały słaby stosunek omega-6/omega-3 wynoszący od 19,4 do 1. Całkowita zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 na jedno jajo w raporcie Dr Simopoulos'a wynosiło 300 mg omega-3 dla jaj z farmy wobec tylko 30 mg dla "jaj z supermarketów". Przeczytałem również, co było napisane na kartonikach z jajkami w supermarketach i porównałem ich przytaczaną zawartość w kwasy tłuszczowe omega-3. Producenci jaj mają świadomość interesu publicznego na zawartość omega-3 w jajkach ... dlatego też niektóre z nich są "wzmacniane" przez odpowiednią dietę dla kur wzbogaconą dodatkami odżywczymi bardziej skoncentrowanymi w kwasy tłuszczowe omega-3. Zazwyczaj to 'uszlachetnienie paszy' następuje przez dodanie siemienia lnianego, wodorostów, glonów (lub mączki rybnej – która jest niedozwolona w systemie chowu ekologicznego). **Kury jedzą więcej Omega-3 i produkują więcej omega-3 w ich jajach.** Niektóre z tych tak zwanych "jaj Omega-3" informują na opakowaniach o zawartości od 100 mg do 250 mg, omega-3; na pewno lepiej niż 30 mg stwierdzone w jajku typowym z "supermarketu". Ja również niedawno wpadłem na konkretną markę jaj, która może poszczycić się

żywieniem kur unikalną mieszanką z 20 różnych warzyw, zboża i minerałów. **Dzięki tej paszowej różnorodności zawartość dietetyczna jaja charakteryzuje się 660 mg kwasów omega-3 na jajo z doskonałym stosunkiem omega-6/Omega-3 wynoszącym 1:1. Jest to 22x więcej omega-3 aniżeli w tych "jajkach z supermarketów", które zawierały 30 mg kwasów omega-3 w raporcie dr Simopoulou.** To pokazuje, jak dużą różnicę możemy znaleźć w zawartości odżywczej jajek w odniesieniu do zróżnicowanej diety kur. A my nawet nie poruszyliśmy jeszcze tematu zawartości odżywczej witamin, składników mineralnych, karotenoidów, itp. ... , które w tym przypadku będą oczywiście również znacząco większe...

Jednak jest to tylko mały krok w dobrym kierunku. Nawet te Firmy produkujące jaja, których przedstawiciele twierdzą o wzroście kwasów tłuszczowych omega-3 w ich produktach, nie gwarantują, że ich kury funkcjonują w środowisku wolnowybiegowym, mogą się swobodnie poruszać (a nie będąc w klatkach i często niehigienicznych warunkach przez całe ich życie). Należy więc pamiętać, że "bez klatki" nie zawsze oznacza, że kury są hodowane w godnych warunkach ... Wiele niepokojących raportów to właśnie potwierdza. Tu może się znacząco różnić jedno przedsiębiorstwo od drugiego. Z pewnością jest to luka w łącznym etykietowaniu i oznakowaniu "kury bez klatek". Nie wiem, czy jest obecnie sposób, aby dowiedzieć się, czy kury rzeczywiście korzystają z wolnego wybiegu - nawet w przypadku konwencjonalnych jaj z etykietą to właśnie podkreślających. Jakie są więc najlepsze opcje?

1. Zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest możliwość znalezienia miejscowego rolnika ekologicznego, o którym wiesz, że jego kury przez większość czasu mogą być na powietrzu i mają naturalnie zróżnicowane pożywienie. **Są to jaja „superstar” wartości odżywczej. TYLKO EKOLOGICZNY CHARAKTER HODOWLI KUR JEST GWARANCJĄ ‘POPRAWNOŚCI’ JAJKA W KAŻDYM JEGO SZCZEGÓLE!**

2. Ok, rozumiem, że nie każdy będzie w stanie znaleźć miejscowego rolnika ekologicznego lub w ogóle jakiegoś rolnika, który dostarcza prawdziwe, ekologiczne 'gospodarskie' jaja kurze... Świat nie jest doskonały ... Tak więc najlepszym rozwiązaniem jest **czytać etykiety na kartonikach jaj** by móc stwierdzić, czy kury były karmione w systemie żywienia wystarczająco zróżnicowanym (zamiast wyłącznie ziarnem). Najlepiej, kiedy taki 'szczególny dodatek' może pochodzić z mączki glonów lub siemienia lnianego, dodanych do ich pożywienia. Jest to co najmniej poprawa w stosunku do standardowych jaj z supermarketów. Wbrew temu, co można usłyszeć od tak zwanych 'ekspertów zdrowia', którzy stwierdzają, że wszystkie jaja są takie same, te rodzaje jaj OMEGA 3 mają dla nas bezwzględnie więcej korzyści żywieniowych w porównaniu do jaj typowych z supermarketu. Musimy absolutnie wrócić do NATURALNEGO źródła biologicznego – również bez antybiotyków i bez hormonów! "Hodowanie bez klatek" może, ale nie zawsze jest polepszeniem jakości – zależy to znacząco od konkretnej firmy.

I wreszcie, jeśli czytacie artykuły lub słuchacie co ludzie wam mówią, że jajka w całości są szkodliwe dla zdrowia przez tłuszcze nasycone, cholesterol, proszę powiedzieć im (w miły sposób), **LEPIEJ SIĘ ZAPYTAĆ!**

Wtorek, 26 kwietnia 2011