Ile jajek można jeść tygodniowo? Eksperci wyjaśniają

Jajka, niegdyś kontrowersyjny składnik diety, dziś są doceniane jako cenne źródło składników odżywczych. Ile możemy ich bezpiecznie spożywać każdego tygodnia? Sprawdźmy aktualne zalecenia ekspertów.

Jajka – od złej sławy do superżywności

Jajka przez długi czas były na cenzurowanym ze względu na zawartość cholesterolu. Obecnie badania potwierdzają ich wysoką wartość odżywczą – są doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, witamin oraz minerałów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przestały być co prawda wrogiem numer jeden w diecie, nadal jednak często nie wiemy, ile jajek można zjeść tygodniowo. Na szczęście z odpowiedzią śpieszą eksperci zdrowego żywienia.

Ile jajek możemy jeść tygodniowo?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie 1-2 jajek dziennie, co daje maksymalnie **12 sztuk tygodniowo**. Ta rekomendacja dotyczy zarówno dorosłych, jak i seniorów.

Co ciekawe, **dietetycy sugerują, że osoby zdrowe, bez problemów z cholesterolem, mogą pozwolić sobie nawet na więcej – do dwóch jajek dziennie**, co przekłada się na 14 sztuk tygodniowo.

Dla kogo jajka mogą być problematyczne?

Mimo ogólnych zaleceń, niektóre osoby powinny zachować umiar w spożywaniu jajek:

- pacjenci z cukrzycą typu 2,
- osoby z podwyższonym poziomem „złego” cholesterolu LDL,
- osoby z chorobami serca.

W tych przypadkach wskazane jest skonsultowanie indywidualnego limitu spożycia jajek z lekarzem lub dietetykiem.

Korzyści zdrowotne jajek

Skoro już wiemy, ile jajek można jeść tygodniowo, pozostaje pytanie, czemu powinniśmy je spożywać. Jajka to nie tylko białko – zawierają również:

- leucynę wspomagającą funkcje mięśni,
- witaminę D,
- kwasy tłuszczowe omega-3,
- cholinę kluczową dla funkcji mózgu.

Im więcej jajek w naszej diecie, tym lepiej. Szczególnie jeśli cenimy sobie bystry umysł oraz pozytywne nastawienie do życia.

Jajka w diecie seniora

Seniorzy mogą szczególnie skorzystać z włączenia jajek do codziennej diety. Australijskie badania pokazują, że osoby po 70. roku życia potrzebują o około 25% więcej białka niż młodsi dorośli. Dwie porcje jaj zapewniają około 16-22% dziennego zapotrzebowania na ten składnik.

Narodowa Fundacja Serca nie określa obecnie limitów spożycia jaj dla zdrowych seniorów, podkreślając ich rolę w zbilansowanej diecie.

Praktyczne zalety jajek

Poza wartościami odżywczymi, jajka mają również zalety praktyczne – są:

- przystępne cenowo,
- łatwe w przygotowaniu,

- wszechstronne kulinarnie.

Dzięki temu stanowią doskonały wybór dla osób starszych, które często mieszkają same i potrzebują prostych, a jednocześnie pełnowartościowych posiłków.

Pamiętajmy, że kluczem do zdrowej diety jest różnorodność – jajka powinny być częścią zbilansowanego jadłospisu zawierającego również produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa, niskotłuszczowe produkty mleczne, chude mięso, ryby oraz zdrowe tłuszcze.