**Konzumiranje jaja**

Proteklih nekoliko desetljeća izbjegavali smo jaja kao namirnicu bogatu kolesterolom, krivo vjerujući da kolestrol izaziva srčano-žilne bolesti. No, kako se u novije vrijeme ovaj neutemeljeni mit razotkriva, tako se i jaja vraćaju u našu prehranu. Jaja su od pamtivijeka čovjeku osiguravala visokokvalitetne proteine i druge neophodne nutrijente. Pravilno uzgojena jaja bogata su svim hranjivim tvarima, posebice esencijalnim masnim kiselinama EPA i DHA, koje su od vitalnog značaja za razvoj nervnog sustava kod djece i za održavanje mentalne vitalnosti kod odraslih. Jaje sadrži skoro sve vitamine i minerale, a najveći dio ovih nutrijenata upravo je u žumanjku. Osim proteina i masnoća, jaje sadrži važne minerale, kao što su magnezij, kalcij, željezo, cink, bakar, selen i drugi. Žumanjak sadrži sve vitamine B skupine, te sva četiri vitamina topiva u mastima A, E, D i K, koji su važni katalizatori potrebni za asimilaciju proteina, vitamina i minerala. Žumanjak također sadrži karotenoide kao što su lutein i zeaksantin, koji imaju svojstva da štite oči i zdravi vid. Jaje sadrži aminokiseline triptofan i tirosin koji djeluju kao antioksidanti, čisteći organizam od slobodnih radikala, što predstavlja zaštitu od srčanih bolesti i raka.

No, jaje iz konvencionalnog uzgoja nije isto što i domaće jaje koje snesu kokoši koje se slobodno kreću po dvorištu i pronalaze travu i kukce. Ova su jaja nutritivno bogatijeg sastava nego jaja zatvorenih kokoši koje se hrane koncentratima. Sastav esencijalnih omega 3 masnoća, koje izgrađuju stanične membrane stanica mozga i nervnog sistema, višestruko je veći u jajetu ako je kokoš imala pristup svojoj prirodnoj hrani. Jaja pašnih kokoši su u odnosu na jaja iz konvencionalnog uzgoja puno bogatija svim vitaminima i mineralima, naročito vitaminima A i E, te karotenoidima.

Žumanjak prirodno uzgojenih jaja jedna je od najsavršenijih namirnica, prava **superhrana**. Dva-tri žumanjka dnevno predstavljaju pravu malu nutritivnu bombu, a najkorisnija su kad se konzumiraju sirova. Toplinska obrada jajeta uništava enzime koji pomažu pravilnu razgradnju i apsorpciju hranjivih tvari iz jajeta, a također se smanjuje i sastav nekih nutrijenata. Kuhanje smanjuje i antioksidativno svojstvo u jajetu prisutnih aminokiselina. Zato je sirovi žumanjak vrsta hrane iz koje tijelo najlakše i najpotpunije može iskoristiti sve nutrijente.

Jaja iz konvencionalnog uzgoja nisu potpuno sigurna za upotrebu u sirovom stanju, jer je među kokošima uzgojenim u kavezima, a koje se hrane neprirodnom hranom, učestalija salmonela. Jaja pašnih kokoši su po tom pitanju sigurna za upotrebu u sirovom stanju. Međutim, sirove bjelanjke ne treba konzumirati u istoj mjeri kao žumanjke, jer sirovi bjelanjci sadrže antinutrijent avidin, glikoprotein koji se veže na B vitamin biotin i sprečava njegovu apsorpciju. Biotin je neophodan za sintezu masnih kiselina i održavanje razine šećera u krvi, a posebno tijekom trudnoće kada razina biotina u krvi opada.

Sirovi žumanjak se može koristiti na razne načine, dodavanjem u juhe i variva, prije posluživanja kada hrana više nije jako vruća. Djeci ga dodajte u kašice i umiješajte u vrhnje sa sirom. Smoothiji - kašasti sokovi od povrća, voća, jogurta/kefira odličan su način za konzumaciju sirovih žumanjaka. Domaći sladoled ili čokoladnu kremu jednostavno je napraviti od umućenih jaja, tučenog vrhnja i topljene tamne čokolade. Ne zaboravite ni šato - slasticu naše mladosti.

Zaboravite priču o kolesterolu! Znanstveni dokazi da su prirodne masnoće i kolesterol opasni za srce – ne postoje. Od pamtivijeka je ljudska vrsta živjela od hrane životinjskog porijekla i to je bila izvorna hrana koje je omogućila opstanak. Jaja ptica, riba i slobodnih kokoši u predindustrijskim su kulturama smatrana ”svetom hranom” i posebno se vodilo računa da ih u dovoljnoj mjeri dobiju trudnice i djeca. Iskustveno se znalo da jaja osiguravaju dobro zdravlje, jak imunitet i zaštitu od bolesti.