

23 Μαΐου 2013

## Παράγοντας υγιεινής διατροφής το αυγό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Πρόκειται για ένα αγαπημένο σνακ και γρήγορο γευστικό γεύμα για όλους, αφού το αυγό συνδυάζεται εύκολα με πολλά υλικά, ξεκινώντας από μια απλή ομελέτα,

τηγανητό, σε σαλάτες με λαχανικά, ποσέ, μέχρι ό,τι άλλο θέλει η φαντασία σας.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά την κατανάλωση ενός αυγού καθημερινά ως παράγοντα υγιεινής διατροφής.

Πρόσφατες μελέτες απέδειξαν ότι η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών είναι η κύρια αιτία των καρδιακών νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο και όχι του αυγού που συμπεριλαμβάνει στη διατροφή του.

Η πολύτιμη αξία του

- Είναι ένα υψηλής ποιότητας διατροφικό προϊόν, με χαμηλή θερμιδική αξία, περιέχει υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη και σε μικρή ποσότητα ευρεία γκάμα βιταμινών (A, D, E, B12), μέταλλα και ιχνοστοιχεία. ([περισσότερα...](#))