

Αυγό: Διαφέρει η διατροφική του αξία ανάλογα με το χρώμα και το μέγεθος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

αυγό φημίζεται για την περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνη, ωστόσο είναι πλούσιο και σε άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Α, το ασβέστιο και το κάλιο. Η σημαντική διατροφική του αξία, σε συνδυασμό με τη χαμηλή του τιμή και τη μακρά διάρκεια ζωής του, το καθιστούν απαραίτητη υπερτροφή που πρέπει να υπάρχει σε κάθε σπίτι.

Στο σούπερ μάρκετ μπορείτε να βρείτε διαφορετικά είδη αυγών, για παράδειγμα καφέ ή λευκά, μικρότερα ή μεγαλύτερα σε μέγεθος. Τι δείχνει το χρώμα και το μέγεθος του αυγού για τη θρεπτική του αξία;

- Χρώμα

Το χρώμα του κελύφους του αυγού καθορίζεται από τα γονίδια της κότας, όπως καθορίζεται το χρώμα των μαλλιών μας από τα γονίδια των γονέων μας. Δεν υπάρχει κάποια ουσιαστική διαφορά ως προς τη γεύση ή τη θρεπτική αξία του αυγού ανάλογα με το χρώμα του.

- Μέγεθος

Το μέγεθος του αυγού καθορίζεται από την ηλικία της κότας, με τις κότες μεγαλύτερης ηλικίας να γεννούν συνήθως μεγαλύτερου μεγέθους αυγά. Ως προς τη θρεπτική τους αξία, τα αυγά διαφέρουν ελαφρώς ανάλογα με το μέγεθός τους. Ένα μικρό αυγό έχει συνήθως λιγότερο ασπράδι και περισσότερο κρόκο, ενώ ένα πολύ μεγάλο αυγό παρέχει περίπου 27 παραπάνω θερμίδες και 2 επιπλέον γραμμάρια πρωτεΐνης από ένα μέτριο αυγό. Η γεύση δεν διαφέρει ουσιαστικά ανάμεσα στα μικρότερα και τα μεγαλύτερα αυγά.

Πηγές: menshealth.com- onmed.gr