

## Húsvét, tojás, koleszterin

Sajnos idén sem javasolt, hogy a Húsvétot családi összejövetellekkel ünnepeljük meg, de ez még nem ok arra, hogy lemondjunk a húsvéti ételekről, ízeikről.

Szerintem, nincsen húsvét tojás nélkül.

Főtt tojással fogyasztjuk a főtt-füstölt sonkát, és a locsolókat is piros festékkel vagy hagymahéjjal színezett főtt tojással szoktuk kínálni. Most persze beszéljük le a látogatásról a locsolni szándékozókat! De a hangulat kedvéért persze készíthetünk néhány színezett tojást is.

Természetesen közben felvetődik bennünk, hogy mi újság a tojás koleszterin tartalmával, hiszen évtizedekkel ezelőtt a koleszterin tartalmú ételek kerülendők voltak, így a tojás is. Ugyanis méretétől függően egy darab tyúktojás 180-250 mg koleszterint is tartalmaz, miközben még az „egészségeseknek” is csak napi 250-300 mg koleszterin fogyasztása ajánlott.

Kb. 15-20 éve viszont már tudjuk, hogy az ennyivaló koleszterin tartalma csak legfeljebb 15-20 %-ban befolyásolja a vér koleszterinszintjét. Így a tojás lekerült a tiltó listáról, de ez azért nem jelenti azt, hogy korlátlan mennyiségben fogyasztható. Átlagosan napi 1 db tojás fogyasztása ajánlott (ez persze jelentheti azt, hogy egyik nap nincs egy sem, másik nap pedig 2 tojásból eszünk rántottát), de vegyük figyelembe, hogy ételkészítés során is sokszor használjuk a tojást (tojással gyúrt tészták, rántott húsok, vagdalt stb.).

A tojás fehérjéjének biológia értéke az anyatejével azonos, a koleszterint a sárgája tartalmazza a zsírban oldódó vitaminokkal (A, D, E) együtt.

Érdeemes arra ügyelni, hogy a főtt tojás legfeljebb 2 órát maradhat szobahőmérsékleten, ezért érdemes a hűtőben tárolni.

Figyelem!

A főtt tojás nem rakható vissza a tojástartóba, melyben a nyers tojást tároltuk!

A húsvéti ünnepek után megmaradt tojás elkészíthető bundás tojásnak (lehetőleg salátával, mert szénhidrátartalma mellett a bő zsiradékban sütéstől magas lesz az energia tartalma is), tojás pörköltnek (figyeljünk a köret mennyiségére, de ehető főzelékekkel is), vagy rakott burgonyának (itt végképpen figyeljünk a burgonya mennyiségére, mert nem mindegy mekkora egy adag).

Epebetegség esetén a tojás nem, vagy csak az egyéni érzékenység figyelembevételével fogyasztható.