

Kiaušinis – vienas maistingiausių maisto produktų

Šv. Velykos – šventė kupina tradicijų ir simbolių bei metas, kai viskas gimsta iš naujo. Krikščionims – tai Kristaus prisikėlimo šventė, turintiems labiau pasaulietiską požiūrį į pasaulį – tai žiemos pabaigos šventė ir artėjančios vasaros sutikimas, niūrių žiemiškų drabužių keitimas ryškiomis pavasario spalvomis. Vienas Šv. Velykų simbolis yra: Velykų margučiai...



Kiaušinis – vienas maistingiausių maisto produktų. Jį sudaro maždaug 10% lukšto, daugiau kaip 60% baltymo ir apie 30 % trynio. Kiaušinyje yra apie 75 % vandens, 12 % baltymų ir 12 % riebalų (lipidų), taip pat vitaminų ir mineralinių medžiagų. Vidutinis vištos kiaušinis sveria apie 50-60 g, o apie 50 g svorio kiaušinyje yra:



6,3 g baltymų;



0,6 g angliavandenių;



5,0 g riebalų.

Kiaušiniai rūšiuojami pagal svorį ir skirstomi į svorio kategorijas:

XL – labai dideli (73 g ir didesni), jų maistinė vertė siekia ~ 80 kcal;

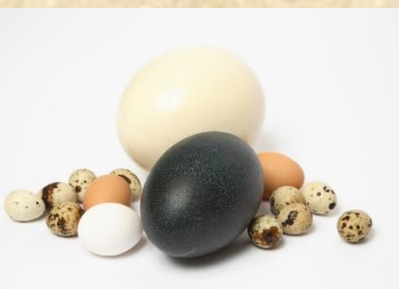
L – dideli (63-73 g), jų maistinė vertė siekia ~ 72 kcal.;

M – vidutiniai (53-63 g), jų maistinė vertė siekia ~ 63 kcal.;

S – maži (iki 53 g), jų maistinė vertė siekia ~ 54 kcal.

Kiaušinio lukšto stiprumas priklauso nuo daugelio veiksnių: kiaušinio dydžio,

paukščių amžiaus, streso, mitybos, vandens kokybės, genetikos, ligų, aplinkos temperatūros. Pasitaiko, kad pirmieji ką tik pradėjusių dėti vištų kiaušinių lukštai būna ploni ir minkšti. Patys tvirčiausi yra jaunų vištų kiaušiniai, jie paprastai būna nedideli – S, M – dydžio. Didelius kiaušinius deda senesnės, stambesnės vištos, tačiau dėl kalcio trūkumo, jų sudėtų kiaušinių lukštai būna silpnėsi. Kiaušinio lukšto spalva priklauso nuo vištų veislės, tačiau lukšto spalva neturi įtakos nei kiaušinio skonui, nei maistiniams savybėms.



Kiaušinis – vienas maistingiausių maisto produktų

Kiaušinio trynys. Šviežių kiaušinių trynį gaubia plona ir stipri plėvelė, todėl trynys būna rutulio formos, senesnių kiaušinių trynio plėvelės stangrumas sumažėja. Maždaug pusę kiaušinio trynio masės sudaro vanduo, kitą dalį – riebalai, baltymai ir šiek tiek angliavandenių. Trynyje yra geležies, vitamino A, vitamino D, fosforo, kalcio, tiamino ir riboflavino.



Kiaušinio baltymas. Kiaušinio baltymas – permatoma, stangri, bespalvė, drebučių konsistencijos masė. Joje yra devynios pakeičiamos ir devynios nepakeičiamos amino rūgštys (t. y. aminorūgštys, kurių žmogaus organizmas nepasigamina pats ir turi gauti su maistu), taip pat gausu mineralinių medžiagų (Na, Ca, Fe, P, Cl, S, Hg, Cu ir kt.), B grupės vitaminų.

Suvalgęs vieną kiaušinį suaugęs žmogus gauna apie 30-40 proc. rekomenduojamos paros normos (RPN) vitamino B12, apie 15-20 proc. RPN fosforo, iki 10-20 proc. RPN cinko, seleno ir vitamino B2 bei patenkina apie 40-65 proc. pagrindinių amino rūgščių poreikį.

Maždaug pusę kiaušinio trynio masės sudaro vanduo, kitą dalį – riebalai, baltymai ir šiek tiek angliavandenių. Trynyje yra geležies, vitamino A, vitamino D, fosforo, kalcio, tiamino ir riboflavino.

Ar žinai, kad... margučius reikia suvalgyti ne vėliau kaip per tris dienas?



Populiariausi kiaušinių marginimo/dažymo būdai – tradicinis svogūnų lukštais ir ryškiaspalviais sintetiniais kiaušinių dažymui skirtais dažais.

Jei naudojami sintetiniai kiaušinių dažai, būtina laikytis nurodytų naudojimo instrukcijų, nevalgyti kiaušinių, kurių lukštas suskilęs, o baltymas nusidažęs. Patartina naudoti natūralius kiaušinių dažus, t. y. svogūnų lukštus, ąžuolo žievę ir kt.

Virtą kiaušinį patariama suvartoti per 24 valandas, bet ne vėliau kaip per 3 paras nuo išvirimo. Virti kiaušiniai sugenda greičiau, jei jų lukštai yra pažeisti. Jei po savaitės per Atvelykį norite papuošti stalą margučiais, nudažykite keletą šviežių kiaušinių.

Kiaušiniai turi būti surūšiuoti, paženklinti ir supakuoti per 10 dienų nuo padėjimo datos, o jų tinkamumo vartoti terminas turi būti ne ilgesnis kaip 28 dienos po padėjimo. Kiaušinių tinkamumo vartoti terminas turi būti nurodytas ant pakuotės, nurodant:

Geriausį iki (data).

Kiek ilgai kiaušiniai išbus nesugedę, priklauso nuo jų laikymo temperatūros – kuo temperatūra aukštesnė, tuo trumpesnis kiaušinių saugojimo terminas. Labai svarbu vengti staigių temperatūros svyravimų, dėl kurių ant kiaušinio lukšto susidaro drėgmės kondensatas. Vanduo pažeidžia apsauginę lukšto plėvelę ir per lukšto poras gali patekti į kiaušinio vidų, o kartu su vandeniu į kiaušinio vidų gali patekti ir ant lukšto buvę mikroorganizmai. Tai ne tik ženkliai sutrumpina kiaušinių tinkamumo vartoti terminą, bet ir gali kelti pavojų sveikatai.

Jei nenorite, kad šventės apkarstų, pirkite tik paženklintus maistui skirtus kiaušinius.

Kiaušinis – vienas maistingiausių maisto produktų

Kaip saugiai tvarkyti kiaušinius namuose?



Ant šviežio kiaušinio lukšto yra natūrali apsauginė plėvelė, kuri saugo kiaušinį nuo mikroorganizmų patekimo. Siekiant išsaugoti apsauginę plėvelę, nupirkto kiaušinio iškart nereikėtų plauti ir namuose iki maisto ruošimo kiaušinius laikyti neplautus.



Rekomenduojama kiaušinius namuose laikyti šaltais, geriausia – buitiniame šaldytuve, tačiau ne jo durelėse, o lentynoje.



Kiaušinius reikėtų laikyti pakuotėje, su kuria jie buvo pirkti, taip bus lengviau sekti jų tinkamumo vartoti terminą. Žali kiaušiniai negali liestis su kitais maisto produktais.



Visi virtuvės indai ir įrankiai, taip pat rankos po kontakto su žaliais kiaušiniais turi būti kruopščiai plaunami.



Vartoti tik gerai išvirtus arba iškeptus kiaušinius. Jei gaminate patiekalą iš žalių kiaušinių, prieš naudojant kiaušinius reikia gerai nuplauti.



Termiškai apdoroti (virti ar kepti) kiaušiniai – greitai gendantis produktas, todėl turi būti laikomi šaldytuve.



Velykiniai margučiai, jei juos planuojama vartoti maistui, turėtų būti dažomi tik maistiniais dažais.



Informacijos šaltinis:

1. <https://vmvt.lrv.lt/lt/maisto-sauga/maisto-produktai/gyvuninis-maistas/kiausiniai/>
2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė
el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, mob. +37067250587