



В чём польза перепелиных яиц

Перепелиные яйца содержат мало углеводов, а также умеренное количество калорий (примерно 160 ккал на 100 граммов) и относительно мало насыщенных жиров. По этой причине яйца популярны у тех, кто стремится контролировать вес и сбалансированно питаться.

Кроме того, жиры в перепелиных яйцах в основном ненасыщенные, а потому считаются более полезными для сердечно-сосудистой системы.

Они богаты биологически ценными белками, в которых входят аминокислоты, не производимые организмом самостоятельно. В частности, там находится лейцин – аминокислота, которая является основной составляющей всех природных белков. Именно лейцин участвует в синтезе и распаде протеинов.

Яйца являются прекрасным источником минералов и витаминов.

В перепелиных яйцах содержатся витамины группы В, А, Е и D. Витамины группы В укрепляют нервную систему, влияют на работу мозга и качество крови, способствуют активации обменных процессов и улучшению пищеварения. Витамин А необходим для зрения, иммунитета и роста клеток, Е – улучшает состояние кожи и ногтей, D – участвует в иммунных и эндокринных процессах, помогает поддерживать вес, необходим для формирования костной системы.

Перепелиные яйца содержат важные минералы, такие как железо, фосфор, цинк, натрий, магний, селен. Железо является составной частью гемоглобина, который переносит кислород, а селен действует как мощный антиоксидант, защищая клетки от повреждений.

Цинк и магний влияют на рост и развитие костной и мышечной тканей, здоровье кожи, волос, ногтей, зубов, нормализуют сердечный ритм, артериальное давление, регулируют уровень сахара в крови, предотвращают судороги в мышцах, уменьшают боли в суставах. Фосфор необходим для формирования костной ткани, нормальной работы нервной системы.

В этих яйцах содержатся полезные питательные вещества, в частности, омега-3 жирные кислоты, которые могут помочь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Жирные кислоты в перепелиных яйцах снижают уровень «плохого» холестерина и увеличивает количество липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин).

Для чего используются перепелиные яйца

Нежный вкус и небольшой размер делают перепелиные яйца прекрасным дополнением к широкому спектру продуктов, независимо от того, готовится ли обычный омлет или изысканное блюдо.

В целом перепелиные яйца можно готовить так же, как яйца кур и других птиц, только быстрее, поскольку их размер значительно меньше.

Перепелиные яйца можно варить, жарить, мариновать, использовать для выпечки и десертов. Они придают особый вкус и вид салатам, бутербродам, супам и закускам, создавая визуально привлекательные блюда. Благодаря своему нежному вкусу они отлично сочетаются как с сырыми, так и термически обработанными овощами, придают легкий и приятный вкус кремам или соусам.

Как выбрать и хранить перепелиные яйца

Скорлупа у перепелиных яиц тонкая и хрупкая. Она окрашена в кремово-коричневые тона с большим количеством бурых неровных пятнышек. Внутренняя сторона скорлупы – светло-зеленоватого оттенка. Подскорлупная оболочка перепелиных яиц утолщенная и крепкая, ее непросто разорвать.

На яйцах не должно быть трещин, грязи, пуха и перьев.

Свежие перепелиные яйца доступны в магазинах круглый год. Упаковка яиц обычно содержит от 8 до 18 штук. Лучше, если они примерно одинакового размера и формы. На упаковке также содержится информация о происхождении и типе выращивания перепелов. Вес одного перепелиного яйца колеблется в пределах 12-18 граммов.

Перепелиные яйца могут иметь слабый запах или вовсе ничем не пахнуть, но они не должны отдавать гнилью или иметь неприятную отдушку. Если запах вызывает сомнения, яйца лучше не покупать. Следует помнить, что, когда перепелиные яйца хранятся вместе с другими продуктами, они могут впитывать сторонние сильные запахи из-за пористости скорлупы.

Перепелиные яйца лучше хранить в холодильнике в соответствии с инструкцией производителя. Обычно при температуре от 0 до + 8 градусов они могут храниться около 30 дней. Однако можно держать их и вне холодильника, но в течение более ограниченного периода времени.

Колебания температуры также могут повлиять на качество яиц.

Чем свежее продукт — тем он полезнее. Свежесть яиц можно проверить, положив их в стакан с водой: если яйца остаются на дне, они свежие, а если всплывают — свежесть под большим вопросом. Яйца, которым чуть больше недели, также опустятся на дно, но один конец немного поднимется вверх.

Также у недостаточно свежих яиц будет неплотный желток и почти жидкий, а не желеобразный, белок. Кроме того, у свежих яиц граница между белком и желтком будет четкая.

Замораживать перепелиные яйца не стоит, так как это может изменить их вкус и текстуру.

В чем вред перепелиных яиц

Большинство перепелиных яиц не пастеризованы и не прошли процесс уничтожения вредных бактерий, которые могут находиться на скорлупе. Поэтому важно придерживаться гигиенических правил, в частности, мыть яйца перед использованием и избегать контакта необработанных яиц с другими продуктами.

Лучше отказаться от употребления сырых яиц при желчнокаменной болезни, синдроме раздраженного кишечника и заболевании поджелудочной железы.

При аллергии на куриные яйца есть вероятность, что может быть аллергия и на перепелиные. Однако аллергенность перепелиных яиц меньше, чем куриных.