



# MÜKEMMEL BİR GIDA DEPOSU YUMURTA



**H**em gıda deposu, hem potansiyel canlı olan yumurta, kahvaltılarımızda hep bulunması gereken küçücük fiçicik içi dolu gıdacıktır.

Kâinattaki en mükemmel iki gıdadan biri sütse, diğeri yumurtadır. Yumurta denilince genelde tavuk yumurtası anlaşılırsa da az miktarda kaz, ördek ve hindi yumurtası da tüketilir. Bir tavuk, yaklaşık 60 gr. olan yumurtalardan cinsi-

ne göre yılda 150-300 adet yumurtlar. Ömründe yaptığı yumurtalar ise kendi ağırlığının 70 katına ulaşır.

Beslenmemiz için yumurtanın bir hazine olduğunu söyleyebiliriz. Lezzeti de bu değerlerine bir yenisini ekliyor. Yumurtanın sarısı ve beyazının değişik muhtevaları bir araya geldiğinde ortaya farklı bir tat çıkıyor. Yumurtanın bir diğer avantajı ucuz olması. Bu yüzden de herkes tarafından satın

alınabilen bir yiyecek.

Tavuk yumurtasının yüzde 6'sı su, 19'sı protein, 10,5'i yağ ve 1'i karbonhidrattır. Ayrıca A, D, E, K, B2, B1, Bg gibi vitaminlerle Ca, Fi, P, I, FI, Na, Cl, Cu, S, Zn, Mg ve Mn gibi değerli elementler bulunur. Yumurta proteinin biyolojik değeri oldukça yüksektir.

Yumurtadaki yağların yaklaşık üçte ikisi doymamış durumdadır.

Yumurta proteini bağırsaklarda çabuk emildiğinden yumurtanın sindirilmesi de kolaydır. Sarısında bulunan kolesterol sebebiyle, fazla yumurta yemenin kandaki kolesterol seviyesini yükselterek damar sertliğine yol açacağına dair iddialar ileri sürülmüşse de bugün bu iddianın yanlışlığı anlaşılmıştır. Çünkü lesitin (yumurta sarısı, balık gibi maddelerde bulunan gliserozoforik asitli madde) yüzünden yumurtadaki yağlar vücut tarafından depolanmaz.

Yanlış şuradan olmuştur: Batıda yumurta genellikle jambonla (genellikle de çok yağlı olmaktadır) yenildiğinden kolesterolü yumurtanın yükselttiği sanılmıştır. Sonradan suçlunun jambon olduğu anlaşılmıştır. Bu sebeple yüksek kolesterolü olan kişiler yumurta yeseler bile kalp ve damar rahatsızlıkları riskini almayacaklardır.

Yumurta, B vitaminleri, folat ve kalsiyum gibi birçok önemli besin maddesinin gıdalarla alınmasını sağladığından değerli bir kaynaktır. Yumurta protein deposudur. Çeşitli besleyici maddeleri bol miktarda ihtiva eder.

Kalori değerinin düşük olması sebebiyle de şişmanlatmaz. Bu özellikleriyle büyüme, üreme, süt meydana gelmesi, kandaki alyuvarların teşekkülü ve vücudun kendi kendini tamirinde büyük yardımcıdır. Yetişkin bir insanın günlük protein ihti-

yacı 55-60 gram kadardır.

Bir yumurtada 6-7 gram protein bulunur, üstelik vücut bunun tamamına yakını kullanır.

Büyümedeki ve yaraların iyileşmesindeki vazgeçilmez rolü, ayrıca enerji sağlaması sebebiyle çocuklara 5-6 aylıktan itibaren yumurta yedirilmeye başlanır. Yıllar boyu da yiyecek listesinin başında yer alır. Proteinlerin yapıtaşları olan aminoasitler, esasi (esansiyel) ve esasi olmayanlar olarak iki çeşittir.

Esasi aminoasitler, vücut tarafından yapılamazlar ve nor-



mal büyüme için şartlılar. İşte bu aminoasitlerin hepsi yeterli miktarda yumurtada bulunmaktadır.

Ayrıca esasi olmadığı halde çocukların büyümesi için şart olan arginin, histidin adlı iki aminoasit de yumurtada mevcuttur. Şişmanlamak isteyenlerin gıda listesinde bol proteinli ve besleyici maddeler bulunmalıdır.

Yumurta, özellikleriyle bu listenin başında yer alır. Zayıflamak için rejim yapanlara da yumurta tavsiye edilir. Çünkü bu ufak fıçıkta vücudun ihtiyacı olan pek çok gıda depo edilmiştir. Ve kalori değeri de düşüktür. Hamilelerin, süt veren annelerin, iyileşme devresindeki hastaların yumurta yemeleri şarttır.

Mükemmel bir gıda olan yumurta her çeşit perhiz listesinin başında yer alır: Kansızlar, ağır ve yorucu işlerde çalışanlar, mide rahatsızlığı olanlar, barsak sancısı çekenler vs...

Yumurta, şekerle birleştiğinde, organizmayı kendine getiren bir bomba haline geliyor. Yumurta akının şekerle çırılması sonucu ortaya, bir zamanlar bebek maması olarak da kullanılan çok besleyici bir gıda çıkıyor.

Gelişmiş ülkelerde kişi başına düşen yıllık yumurta sarfiyatının 400'ü geçmesi boşuna değildir.

Yumurta, insanın neye ihtiyacı varsa onu ihtiva eden ucuz ve mükemmel bir gıda deposudur. Muhakkak ki insanı yaratan, ihtiyacını da tam olarak bilir ve böyle nimetler verir.

Yüce Rabbimizin özel ambalajında bize sunduğu yumurta, önemini hiçbir zaman kaybetmeyecek temel bir besin maddesidir.