**Уникальный продукт на нашем столе**

**Здоровое питание**

***Полезные свойства куриных яиц не раз ставились под сомнение. Как только не клеветали на этот , как теперь доказано, уникальный по своему составу продукт.***

***Эксперты собрали результаты последних исследований о пользе куриных яиц для человеческого организма. Выяснилось, что 2-3 яйца- это оптимальная суточная норма.***

***Ваш мозг под защитой холина***

Фосфолипиды, обеспечивающие нормальную коммуникацию клеток головного мозга, состоят из холина. Клинически доказано, именно этот витамин является важнейшим строительным материалом мозга. При потреблении 2 куриных яиц в день в организм поступает достаточное количество этого вещества. Дефицит холина ведёт к снижению памяти.

***Зрение сохраняется благодаря лютеин*у**

Новые исследования показали, что куриные яйца содержат большое количество лютеина. Это вещество отвечает за ясное и острое зрение. При его дефиците накапливаются разрушительные изменения в тканях глаза т необратимо ухудшается зрение.

***Витамин Д помогает кальцию усваиваться***

Если предложить человеку выбор: выпить ложку рыбьего жира или съесть варёное яйцо- подавляющее большинство предпочтёт второе. Особенно если узнает, что содержание витамина Д одинаково в обоих случаях. Более того, учёными вынесено решение о возможности увеличения количества витамина в яйцах путём вскармливания кур специальными добавками.

Витамин Д помогает кальцию лучше усваивать и укреплять кости и зубы

***Витамины группы В защищают кожу, волосы и печень***

Биотин, витамин В 12, а также усвояемый питательный белок способствуют укреплению волос и кожи. Фосфолипиды, содержащиеся курином яйце, способствуют выведению токсичных веществ из печени.

***Уменьшается риск сердечно- сосудистых заболеваний***

Вопреки прежним мнениям, новые исследования доказали, что холестерин из яиц уравновешен фосфатидами, поэтому не вреден для человека. Он же тормозит собственную выработку холестерина организмом. Также в яйцах содержатся кислоты омега-3, снижающие уровень триглицерина, что способствует уменьшению риска сердечно- сосудистых заболеваний.

***Вы постепенно худеете***

*Американские учёные пришли к выводу, что при совмещении низкокалорийной диеты и употреблении куриных яиц на завтрак похудение происходит в 2 раза быстрее. Такой завтрак насыщен на продолжительный период.*

***Снижается риск онкологических заболеваний***

Холин, так необходимый мозгу также уменьшает вероятность онкологических заболеваний. По итогам исследований, у женщин, в чей ежедневный рацион в подростковом возрасте входили яйца, на 18% снижен риск развития рака молочной железы.

***Полезно при планировании детей***

Витамины группы В также принимаются участие в формировании половых гормонов. Витамин В9 имеет другое название- фолиевая килота. С его помощью образуются красные кровяные тельца. Поэтому В9 так необходим женщинам в период планирования беременности . В 1 яйце содержится 7,0 мкг витамина.