

PROTEİN DEPOSU YUMURTA

Gülşen ÖZDURAN

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

gulsen.ozduran@neu.edu.tr

Yumurta eski çağlardan beri iyi şansın ve kıştan sonra baharın gelişini belirten bir simge olarak kabul edilmiştir. Bilinen en iyi, en ucuz, en yaygın kullanılan demir ve protein kaynaklarından ve en çok tüketilen hayvansal besinlerden biridir. Yumurta yüksek oranda protein içerdiği için protein deposu olarak nitelendirilmektedir. İçerdiği proteinlerin vücuttaki kullanılabilirliği sayesinde örnek protein kaynağıdır.

Bir orta boy yumurta 50 gramdır. Enerjisi 70 kkal'dir. 6.5 gram protein, 4.8 gram yağ ve 0.9 mg demir içermektedir. Aynı zamanda içeriğinde kalsiyum, potasyum, fosfor ve A vitamini de bulunmaktadır.

Peki yumurta nasıl tüketilmelidir?

- Yumurta çiğ olarak tüketilmemelidir.
- Yumurtanın dış kabuğunda bulunan deliklerden giren hastalık yapıcı mikroorganizmalar besin zehirlenmesine neden olabilir.
- Çiğ yumurtanın sindirimi zordur.
- Pişirmeyle birlikte ısının etkisiyle yumurta proteinlerinin sindirimi kolaylaşır, hastalık yapıcı mikroorganizmalardan kaynaklı besin zehirlenmesi önlenir.
- Çiğ yumurta akında avidin adlı bir protein vardır ve bu protein B grubu vitaminlerinden biotin adlı vitaminin vücutta kullanılmasını engeller.
- Çiğ yumurta tüketenlerde saç dökülmesi, deri yaraları oldukça sık görülen durumlardır.
- Pişirme ile avidinin biotin üzerindeki etkisi azalır. Vitaminin vücuttaki kullanılabilirliği artar.
- Yüksek ısıda 10 dakikadan fazla yumurtanın kaynatılmamasına da dikkat edilmelidir. Yumurta sarısının yüzeyinde demir sülfür halkası denilen yeşil bir renk oluşur. Yumurtadaki demirin kullanılabilirliğini azaltır.