

Перепелиные яйца – это ценнейший диетический продукт. Издавна, широко употребляемый в пищу во многих странах: Японии, Китае, Франции. Например, в японском законодательстве, существует закон об обязательном ежедневном употреблении 2-3 яиц детьми, и по возможности взрослыми, особенно мужского пола.



Японские школьники ежедневно съедают по 2 перепелиных яйца перед занятиями, для стимуляции умственного и физического развития и стабилизации нервной системы.

Чем же так полезны эти крошечные яйца?

Перепелиное яйцо весит около 10-12 г и в пять раз меньше куриного яйца. А концентрация полезных веществ в них просто поражает, это настоящая «Биокапсула» здоровья. В их состав входят: протеин, витамины В1 и В2, никотиновая кислота, каротиноиды и каратиноиды, кальций, фосфор, калий, железо, медь, кобальт, лизин, цистин, метионин, аспаргиновая кислота, глутаминовая кислота, триптофан.

В перепелиных яйцах, по сравнению с куриными, содержится значительно больше витаминов: в 1,8 раза больше ретинола, в 1,6 раза тимиона, в 2,6 раза магния, в 1,3 раза железа.

Перепелиные яйца не вызывают аллергию.

Перепелиные яйца эффективно выводят из организма радионуклиды, стабилизируют деятельность сердца, печени, почек, нормализуют кровяное давление, предупреждают действие стрессов, улучшают умственную деятельность, очищают кровь. Широко используются для повышения потенции у мужчин.

Какие яйца считаются диетическими?

Диетические перепелиные яйца имеют срок хранения до 30 суток при температуре от 0°С до 4°С. Для сравнения, срок хранения диетических куриных яиц - до 7 суток. Срок хранения столовых перепелиных яиц - 60 суток, а куриных 25-120 суток со дня сортировки, при хранении в холодильнике.

Благодаря высокой температуре тела, до 42°С, перепела устойчивы к сальмонеллезу и другим инфекционным заболеваниям, характерным для кур. Что позволяет употреблять перепелиные яйца в сыром виде. Считается, что лечебные свойства яиц значительно снижаются после 15-ти минутной термической обработки, так как, разрушаются витамины.

Рекомендуется употреблять яйца в сыром виде утром натощак, запивая соком или водой, в течении 3-х месяцев без перерыва. Перед употреблением яйца нужно мыть.

- Детям от 1 до 3 лет – 1-2 штуки (некоторые авторы рекомендуют до 3-х лет давать яйца только в вареном виде);
- Детям от 3 до 8-ми лет – 2-3 штуки.
- От 8-ми до 12-ти лет – 3-4 штуки.
- От 12-ти до 18-ти лет – 4 штуки.
- От 18-ти до 50-ти лет – 5-6 штук.
- От 50-ти лет и старше – 4-5 штук.

В течении 14-ти дней начинает проявляться оздоровительное влияние яиц на организм.