

Η θρεπτική αξία των αβγών

Η θρεπτική αξία των αβγών προκύπτει κυρίως από την παροχή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας ένα αβγό μέτριου μεγέθους (60 g) παρέχει περίπου 7 g πρωτεϊνών, οι οποίες είναι πλούσιες σε απαραίτητα αμινοξέα και έχουν πολύ καλή ισορροπία μεταξύ αυτών των αμινοξέων ώστε η πρωτεΐνη του αβγού να θεωρείται η πρωτεΐνη αναφοράς. Για να γίνει κατανοητό, 2 αβγά παρέχουν τόση πρωτεΐνη όση 100 g κρέατος ή ψαριού.

Η ενεργειακή αξία ενός μέτριου αβγού (60 g) είναι περίπου 376 KJ (90 Kcal). Η περιεκτικότητα σε λίπος είναι 7 g, με τα περισσότερα από αυτά να περιέχονται στον κρόκο. Τα 2/3 των λιπαρών οξέων είναι ακόρεστα. Ένα αβγό περιέχει επίσης 180 mg χοληστερόλης. Το αβγό είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, D, E) και ιχνοστοιχεία (σίδηρο και ψευδάργυρο).