

Про перепелиные яйца

Чем полезны перепелиные яйца?

Яйцо и мясо перепелов - ценнейшие диетические продукты.

Об эффективности применения перепелиных яиц в диете больных знали еще в глубокой древности. Это миниатюрное творение природы очень любят дети и охотно их едят. Детей привлекает необычный красочный цвет скорлупы и небольшая масса, и это замечательно, поскольку это незаменимый продукт в детском питании. Они **вкусны и питательны и никогда не вызывают аллергии или побочных явлений (диатез)** даже у тех людей, которым куриные яйца противопоказаны. Мясо перепелов привлекает своей нежностью, сочностью, своеобразным ароматом с легким привкусом дичи. Изделия из мяса и яйца перепелов - это достойное украшение любого праздничного стола, возможность порадовать и удивить своих гостей, а также поправить здоровье. Перепелиные яйца весят 10 - 12 г, с тонкой хрупкой скорлупой и различной окраской. Содержат больше **биологически активных веществ** и по вкусовым качествам яйца перепелов превосходят яйца других видов сельскохозяйственной птицы. Едят перепелиные яйца печеными, вареными, сырыми, жареными, маринованными. Их используют в кулинарии для приготовления омлетов, яичниц и майонезов, а также для украшения салатов или горячих блюд. Перепелиное яйцо - это кладовая питательных веществ и терапевтических средств. По **сравнению с куриным яйцом** в одном грамме перепелиного содержится больше **витаминов: А - в 2,5 раза, В1 - в 2,8 и В2 - в 2,2-раза. В пяти перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, в 5 раз выше уровень фосфора и калия, в 4,5 раза - железа.** Значительно больше в яйцах перепелов **меди, кобальта, лимитирующих и прочих аминокислот.** По содержанию таких незаменимых аминокислот, как **тирозин, треонин, лизин, глицин и гистидин**, перепелиные яйца превосходят куриные. Тиразин, как известно, играет значительную роль в метаболизме и способствует формированию пигмента, обуславливающего здоровый цвет кожи. Вот почему перепелиные яйца используются, в косметической промышленности. Перепелиные яйца являются концентрированным биологическим набором необходимых человеку веществ. Известно, что яйца японских перепелов - древнейшее природное лекарство. Лечение перепелиными яйцами признано во всем мире. Перечень заболеваний, которые можно вылечить (или облегчить течение болезни), употребляя перепелиные яйца, достаточно широк: · **Заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты;** · **Анемия;** · **Сильные головные боли;** · **Хроническая пневмония;** · **Бронхиальная астма;** · **Туберкулезные интоксикации;** · **Повышают устойчивость организма к радиационному облучению;** · **Выведение радио нуклидов из организма;** · **Повышенное или пониженное давление;** · **Нарушение пищеварения;** · **Малокровие;** · **Расстройство нервной системы;** · **Аллергия;** · **Чувствительность к ОРЗ;** · **Повышают половую потенцию;** · **Беременность у слабых женщин проходит намного легче, предотвращают срыв плода; смягчают токсикоз;** · **Заболевания глаз;** · Для культуристов это уникальное средство увеличить белок в организме, так как яйцо усваивается на 80%, при приеме в большом количестве (более 10 штук) не вызывает диатез. Многие ученые утверждают, что из-за нехватки в питании лизоцима мы так часто болеем. Где же взять лизоцим сегодня? Сельские жители могут пить свежеснесенные яйца домашних кур, если они не заражены

сальмонеллезом, туберкулезом и др. болезнями. Но гораздо полезнее перепелиное яйцо. Оно отличается **высокой стерильностью**, и поэтому можно давать маленьким детям по 1-2 яйца в день, как делают это японцы. **Ребенок, съедающий в день 2 перепелиных яйца, обладает лучшей памятью, крепкой нервной системой, острым зрением, лучше развивается и меньше болеет.** Яйца могут использоваться для лечения заболеваний многих внутренних органов людей и животных: **желудка, кишечника, поджелудочной, щитовидной, вилочковой желез и т.д.** Конечно, всех интересует вопрос, а лечат ли перепелиные яйца самые тяжелые заболевания, в том числе рак? Особенно успешно перепелиные яйца лечат: **Хронический холецистит, бронхиальную астму, болезни сердца, нервную систему.** Перечень болезней можно продолжить и дальше, но не это главное. Главное то, что в отличие от медикаментов, употребление яиц перепелов не наносит вреда ни одному органу в организме человека, а пользу дает огромную. Повышенное содержание витаминов, минеральных веществ и незаменимых аминокислот приводит к накоплению их в организме, и следовательно, к повышению иммунной защиты организма. Высокое содержание **витаминов группы В** способствует улучшенной работе нервной системы, человек становится более спокойным, уравновешенным. Высокое содержание **фосфора, калия, железа** улучшает память, у беременных женщин не разрушаются зубы. Одним из ценнейших свойств перепелиных яиц является их длительная сохранность. При комнатной температуре **они могут храниться до 30 дней, а в холодильнике - до 60 суток, при сохранной оболочке.** Происходит это благодаря высокому содержанию аминокислоты - лизоцин, это вещество одно из восьми незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются организмом человека. Лизоцин препятствует развитию вредной микрофлоры, как в яйце, так и в организме человека. Яйца японских перепелов положительно влияют на развитие умственных способностей детей. Рекомендуется ежедневное употребление яиц в пищевом рационе детей и взрослых. Способ употребления очень прост: **· от года до трех лет - 1-2 яйца; · от трех до десяти лет - 3 яйца; · от десяти до восемнадцати лет - 4 яйца; · от восемнадцати до пятидесяти лет - 5-6; · от пятидесяти лет и старше - 4-5 яиц.** **Их полезнее употреблять сырыми, за пол часа до еды, запивая водой или соком.** Прием должен быть **систематическим, без перерывов, в течение 3-4 мес.** Уже спустя две недели начинает проявляться их благотворное влияние на организм. При индивидуальной невозможности пить яйца, советуем домешивать их сырыми в кашу, картофельное пюре или суп. Можно приготовить глазунью. Однако помните, что **витамины при 15-минутной термической обработки полностью разрушаются.** Самое вкусное лечение было придумано, конечно же, французами: утонченные аристократы запивали теплый перепелиный бульон подогретым красным вином. Содержимое перепелиных яиц способствует выведению из организма радионуклидов, поднятию тонуса, укреплению костей, оздоровлению и стабилизации работы предстательной железы, сердца, печени, почек, желудка, поджелудочной железы и других жизненно важных органов. Не имеет противопоказаний к употреблению для лиц преклонного возраста поскольку в отличие от куриных **отсутствует холестерин.** Главное достоинство перепелов в том, что они не **болеют сальмонеллезом.** Устойчивость перепелов к инфекционным заболеваниям позволяет содержать их, не прибегая к вакцинации. Это исключает **накопление антибиотиков в организме перепелов и их яйцах.** Яйца перепелов широко применяются в Японии в детском питании. Они оказывают **положительное воздействие на детей, отставших в росте.** Целесообразно включать сырые перепелиные яйца в диету больных и ослабленных детей. Особенно ценят японцы способность перепелиных яиц

положительно влиять на воспроизводительные функции организма. Яйца включали в диету детей, подвергшихся воздействию радиации после аварии на Чернобыльской АЭС. Через определенный промежуток времени у них улучшилось общее состояние, повысился уровень гемоглобина, исчезли головные боли, утомляемость. Биохимический анализ крови не выявил отклонений в ее составе. Сочетание комплекса биологически активных веществ с высокими диетическими качествами заслуженно оценены желающими укрепить своё здоровье нетрадиционными методами!

Скорлупотерапия. Яичная скорлупа имеет самое различное практическое применение. Так, известен крестьянский прием повышения яйценоскости птиц путем добавления им в корм размельченной яичной скорлупы. Садоводы и огородники используют яичную скорлупу в качестве эффективной микроэлементной и раскисляющей добавки в почву. Но это не все и не главное. В старинных лечебниках в составе многих целительных смесей упоминаются как компоненты яйца вместе со скорлупой так и одна скорлупа. Венгерский врач Кромпехер с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы перепелиных яиц. Более чем 10-летние исследования показали, что **яичная скорлупа - идеальный источник кальция**, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, - одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты - хлористый кальций, гипс, мел - плохо усваиваются организмом. **Самая ценная скорлупа - перепелиная.** Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), как раз усваивается легко. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: **медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие - всего 27 элементов!** Особенно важно значительное содержание в ней **кремния и молибдена** - этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Введение в пищу измельченной скорлупы перепелиных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Принимав яичную скорлупу, можно не опасаться, что излишек отложится на костях и суставах, не опасаться мочекаменной болезни. Если в нем нет необходимости - он идеально выводится из организма. Особенно **полезна скорлупа перепелиных яиц маленьким детям, начиная от года**, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, крайне благотворно действует **при рахите и анемии**, развивающейся параллельно рахиту. Наблюдалось ускоренное заживление при таких ортопедических заболеваниях, как **врожденный вывих бедра, остеопороз (размягчение костей)**. И у детей, и у взрослых применение скорлупотерапии положительно сказывается при **ломкости ногтей и волос, кровотечениях из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице**. На основе своих исследований доктор Кромпехер дает

следующие рекомендации: · **обязательна скорлупочная профилактика при беременности;** · **чрезвычайно желательна для детей от 1 года до 6 лет;** · **желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20);** · **профилактика дважды в год полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза;**

· прием порошка из скорлупы особенно полезен в начале года, когда кальциевый обмен в организме замедляется. Очень часто родителей интересует вопрос: как принимать порошок - натощак или после еды? В данном случае это не имеет значения. Можно и одновременно, добавляя его в пищу. Эффект будет гораздо выше, если перепелиный порошок потреблять с 3 - 5 каплями лимонного сока, а также рыбьим жиром, где много витамина D и йода. Бельгийцы толченую скорлупу заливают небольшим количеством лимонного сока, лимонной или яблочной кислоты, выдерживают, затем непосредственно перед потреблением эту приправу смешивают с раздавленным чесноком и добавляют в пищу. Еще лучше кальций и другие микроэлементы усваиваются растворенными в воде. Кальциевый раствор готовится следующим образом. На дно банки насыпается порошок (из расчета на 1 литр 1 чайная ложка порошка из скорлупы перепелиных яиц), настаивается в течении 5 часов. Такая вода используется для питья и приготовления чая, травяных настоев, кофе, супов, при этом мы насыщаем свой организм ионами кальция и других микроэлементов. Кстати, скорлупа очищает воду от хлора и тяжелых металлов, придает ей щелочные свойства, что предотвращает закисление организма. Порошок из скорлупы перепелиных яиц способен за десять дней **снять хронические боли в желудке, ускорить заживление кожи на местах ожогов и язв.** Модницам можно дать отдельный совет - принимайте перепелиную скорлупу один раз в день на ночь по 1/3 чайной ложки и 2 капсулы рыбьего жира, начиная с ноября по март - и волосы, и ногти у вас будут просто отменные! Порошок вырабатывается из свежих перепелиных яиц, от перепёлок получающих высококачественный корм и фильтрованную питьевую воду. Перепелиная скорлупа, отделённая от подскорлупной плёнки, сохраняет все минеральные вещества, которые содержатся в этом удивительном продукте. Принимая порошок из перепелиной скорлупы, абсолютно без помощи медицинских или химических препаратов, можно восстановить здоровье, повысить иммунитет и улучшить общее состояние без вреда для своего организма!

Ссылка на источник

<http://www.babyblog.ru/user/Zaara/283999>