

Jaja pomagają walczyć z otyłością

Andrzej Wojciechowski, Poznań

Polskie Drobiarstwo (2007) Vol. XIV, nr 9, str. 45-48

Czy to możliwe, że jaja mogą nam pomóc w walce z otyłością? Okazuje się, że tak. To ważna wiadomość dla tych, którzy szukają naturalnego i skutecznego sposobu na odchudzanie.

Otyłość to wielki i światowy problem

Otyłość jest wielkim problemem na świecie. Wg specjalistów z Światowej Organizacji Zdrowia WHO można nawet mówić o swego rodzaju epidemii otyłości, zwłaszcza w krajach rozwiniętych. Nadmierna waga ciała może sprzyjać rozwojowi wielu chorób, powodujących dysfunkcję różnych ważnych organów naszego organizmu, a także prowadzić do deformacji szkieletu, zwłaszcza stawów, co z czasem utrudnia nam sprawne poruszanie się.

Co gorsza, nadmierna otyłość coraz częściej występuje także u dzieci i młodzieży. Przyjmuje się, że w krajach Unii Europejskiej co roku przybywa ponad 400 tys. otyłych dzieci. Tempo rzeczywiście ogromne! W USA problem ten przyjmuje jeszcze większe rozmiary. Aby wspierać walkę z otyłością dzieci i młodzieży, Komisja Europejska postanowiła utworzyć wspólnie z Euro-toques International stronę internetową „EU Mini-chefs” (www.mini-chefs.eu), na której znani szefowie europejskich kuchni propagują gotowanie zdrowych potraw dla dzieci i młodych ludzi.

Demoniczne jaja

W toczącej się od wielu lat dyskusji nad zdrowym odżywianiem się niebagatelną rolę odgrywają jaja, traktowane przez wielu naukowców, specjalistów i dietetyków za jedno z największych zagrożeń dla naszego zdrowia. Koronnym argumentem w tej dyskusji jest stosunkowo wysoka zawartość cholesterolu w jajach w porównaniu do innych produktów spożywczych. I chociaż opublikowano bardzo wiele wyników badań wskazujących, że najgroźniejsze dla naszego zdrowia (i serca!) jest spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone typu trans, a nie tych zawierających duże ilości cholesterolu, to i tak ogólnie światowa jajofobia jest nadal wszechobecna.

Permanenna i momentami wręcz historyczna kampania antyjajowa, jaka z różnym nasileniem trwa na całym niemalże świecie od ponad kilkudziesięciu lat, doprowadziła do tego, że jaja zostały dość skutecznie wyparte z naszego menu. Spożycie jaj przez jednego mieszkańca spadło w wielu krajach z ok. 400 sztuk rocznie w latach 50 – tych ubiegłego wieku do ok. 200 – 250 sztuk i nie może powrócić do dawnego poziomu.

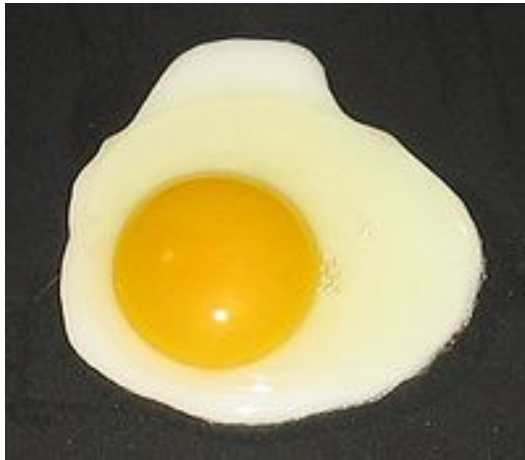
Nie ulega żadnej wątpliwości, że jaja są źródłem bardzo wielu cennych składników pokarmowych, niezwykle ważnych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania naszego organizmu. Wielokrotnie pisali i przekonywali nas o tym nie tylko specjaliści od jaj, ale także co bardziej światli dietetycy i lekarze. W walkę o przywrócenie jajom należynej pozycji w naszym jadłospisie włączyli się ostatnio także specjaliści od zapobiegania otyłości. Jaką rolę mogą odgrywać jaja w tej walce?

Co na śniadanie: jajecznica czy bajgiel?

Kilka lat temu zespół naukowców z kilku Uniwersytetów¹ w USA postanowił sprawdzić tezę, czy spożywanie na śniadanie jajeczniczy zamiast niezwykle popularnego w Ameryce

¹ J. S. Vander Wal i in. “Short-Term Effect of Eggs on Satiety in Overweight and Obese Subjects”. Journal of the American College of Nutrition. Vol. 24, nr 6, str. 510-515 (2005)

drożdżowego bajgla z twarożkiem może być dobrym sposobem na skuteczną walkę z nadmierną otyłością. W założeniach przyjęto, że śniadanie z jajecznicą może dawać większe i dłużej utrzymujące się poczucie sytości aniżeli śniadanie z bajgłem i w związku z tym będziemy zjadali mniej obfity lunch (jako drugi swój posiłek w ciągu dnia), spożywany 3,5 – 4 godziny po śniadaniu. Dzięki temu nie będziemy przybierać na wadze, a być może nawet zaczniemy chudnąć.



Fot. 1. Jajko sadzone



Fot. 2. Drożdżowy bajgiel
(nie mylić z obwarzankiem!)



Fot. 3. Bajgiel posmarowany białym twarożkiem

Doświadczenie postanowiono przeprowadzić z udziałem kobiet. Spośród wielu kandydatek wybrano, po przeprowadzeniu niezbędnych badań medycznych i testów przygotowawczych, dwadzieścia osiem kobiet w wieku od 25 do 60 lat o wskaźniku masy ciała BMI ponad 25 kg/m^2 , które zgodziły się uczestniczyć w badaniach i zostały podzielone na dwie grupy: kontrolną (śniadanie z bajgłem) i doświadczalną (śniadanie z jajecznicą).

Badacze już na początku przyjęli, że oba rodzaje śniadania (to z bajgłem, jak i to z jajecznicą) będą identyczne pod względem zawartości energii. Śniadanie doświadczalne składało się z jajecznicy z dwóch jaj usmażonych na maśle i dwóch kawałków pszennego toasta posmarowanych jedną łyżką stołową owocowej galaretki o niskiej zawartości kalorii. Natomiast na śniadanie kontrolne podawano bajgiel o średnicy ok. 9 cm, dwie łyżki stołowe twarożku i 85 g jogurtu beztłuszczowego. Do popicia w obu grupach podawano wodę. Kobiety były także zobowiązane do nie spożywania żadnego posiłku przez okres 12 godzin przed śniadaniem. Zawartość składników pokarmowych w obu rodzajach śniadania oraz wielkość spożycia (nie zjedzone pozostałości dokładnie ważono) przedstawiono w Tabeli 1.

Tabela 1. Zawartość składników pokarmowych w dwóch rodzajach śniadania oraz wielkość spożycia przez grupę dwudziestu ośmiu kobiet.

	Zawartość składników pokarmowych w śniadaniu z:		Ilość spożytego śniadania z:	
	jajecznica	bajgłem	jajecznica	bajgłem
Masa (g)	189,0	188,0	188,7 ± 1,3	187,0 ± 3,2
Energia (kJ)	1479,8	1452,1	1478,1 ± 9,1	1437,6 ± 48,4
Białko (g)	18,4	13,6	18,3 ± 0,0	13,5 ± 0,2
Węglowodany (g)	31,7	47,87	31,6 ± 0,5	47,8 ± 0,1
Tłuszcz (g)	17,0	11,2	17,0 ± 0,0	10,9 ± 1,1
Wypita woda (g)	240,0	240,0	222,1 ± 40,0	217,9 ± 48,0

Po śniadaniu kobiety w zależności od upodobań czytały książki, słuchały muzyki lub oglądały filmy nie zawierające treści związanych z jedzeniem lub żywnością, co miało wykluczać jakiegokolwiek dodatkowe działanie innych czynników na uczucie sytości. Po 15 minutach, 105 i 190 minutach od spożycia śniadania kobiety wypełniały ankietę z pytaniami odnoszącymi się m.in. do zainteresowania jedzeniem czy odczuwaniem łaknienia.

Po 3,5 godzinach relaksujących zajęć podawano kobietom lunch, złożony z makaronu z włoskim sosem marinara i plasterkami jabłka. Każda z kobiet mogła spożyć dowolną ilość makaronu aż do zaspokojenia głodu. Wodę można było pić w nieograniczonej ilości, ale dopiero po spożyciu lunchu. Dokładnie ważono ilość spożytych w czasie lunchu potraw. Kobiety biorące udział w badaniach dokładnie poinstruowano o zakresie aktywności oraz rodzajach potraw, jakie mogą spożywać między lunchem a śniadaniem na następny dzień. Jednocześnie były one zobowiązane do mierzenia ciśnienia krwi oraz zapisywania informacji o pojawiających się w ciągu dnia odczuciach łaknienia.

Lżejszy lunch po śniadaniu z jajecznica

Jak wynika z zebranych danych, uczestniczki eksperymentu zjadały na śniadanie podobne ilości potraw (Tabela 1), a spożycie energii, białka i tłuszczu podczas śniadania z jajecznica było nawet nieco większe (różnice statystycznie nieistotne). Kobiety, które na śniadanie zjadały jajecznica z dwóch jaj po 3,5 – godzinnej przerwie spożywały znacznie mniejszy lunch (Tabela 2).

Poczucie sytości u kobiet zjadających na śniadanie jajecznica było wyższe w porównaniu do uczestniczek spożywających na śniadanie bajgiel z twarożkiem, zwłaszcza w okresie pierwszych 90 minut po śniadaniu. Brak wyraźnego łaknienia oraz mniejsze spożycie energii u kobiet po śniadaniu z jajecznica utrzymywał się potem przez całą następną dobę, co powodowało, że nie czuły one potrzeby zjedzenia takiej ilości pożywienia w ciągu dnia, jaką musiały spożywać kobiety po śniadaniu z bajgłem.

Tabela 2. Ilość spożytych składników pokarmowych podczas lunchu przez kobiety z grupy doświadczalnej (po śniadaniu z jajecznica) i z grupy kontrolnej (po śniadaniu z bajgłem).

	Po śniadaniu z jajecznica	Po śniadaniu z bajgłem
Energia (kJ)	2405,6 ± 550,0	3091,3 ± 445,5
Białko (g)	16,8 ± 4,2	22,3 ± 3,4
Węglowodany (g)	83,1 ± 20,0	110,9 ± 18,7
Tłuszcz (g)	19,4 ± 5,1	22,8 ± 3,2
Wypita woda (g)	630,4 ± 252,7	613,4 ± 252,0

To bardzo cenne spostrzeżenie, pozwalające przypuszczać, że zjedzenie śniadania z udziałem jajecznicy pozwala nam na spożywanie następnie mniejszej ilości pożywienia bez obawy, że nasz organizm będzie odczuwał głód. A poczucie sytości i ograniczone spożycie pokarmów może nam pomagać w obniżeniu nadwagi, czyli w skutecznej walce z otyłością.

Ponadto warto podkreślić, że doświadczenie zostało przeprowadzone z udziałem kobiet, które już miały niewielką nadwagę (BMI > 25 kg/m²), co może sugerować, że uczestniczki wykazują naturalną skłonność do tycia, a być może i do przejadania się, m.in. w celu wypełnienia przewodu pokarmowego, aby w ten sposób zaspokoić uczucie głodu. Jak podkreślają prowadzący doświadczenie, przeprowadzenie podobnych badań na osobach szczupłych może dawać nieco inny wynik, gdyż mogą to być osoby nie mające kłopotów z nadwagą częściowo z powodów naturalnych (np. predyspozycji genetycznych), a częściowo dlatego, że umieją zachować powściągliwość ilościową w spożywaniu posiłków.

Białko i tłuszcz mogą dawać większe poczucie sytości

Innym ważnym czynnikiem powodującym większe poczucie sytości u kobiet spożywających śniadanie z jajecznicą mogło być to, że większa część spożytej przez nie energii pochodziła z białka i tłuszczów aniżeli było to w przypadku kobiet spożywających bajgiel z twarogiem (20,8 % vs. 15,7 % i 42,2 % vs. 29,1 % odpowiednio). Jak wskazują wyniki innych badań, szczególnie ważną rolę w zmniejszeniu uczucia głodu pomiędzy śniadaniem i lunchem wydaje się odgrywać białko; dieta wysokobiałkowa częściej daje nam większe poczucie sytości. Przypuszcza się, że osoby, które spożywają na śniadanie produkty zawierające wysoki udział węglowodanów lub tłuszczu przy niskiej zawartości białka, nie odczuwają zaspokojenia głodu w takim samym stopniu, jak po spożyciu produktów wysokobiałkowych.

Wiadomym jest, że poczucie sytości jest wynikiem przemian zachodzących m.in. w podwzgórzcu mózgowym, organie regulującym czynności narządów wewnętrznych i kontrolującym przebieg wielu przemian chemicznych ustroju. Różne hormony, w tym zwłaszcza cholecystokinina, wydzielana w większej ilości przez dwunastnicę po spożyciu posiłku, nie tylko pobudza trzustkę i wątrobę do sekrecji enzymów i kwasów żółciowych, ale także powoduje, że tzw. „centrum sytości” w podwzgórzcu mózgowym zaczyna nie odczuwać głodu. Wzrastający poziom leptyny (hormonu sytości) we krwi obniża apetyt.

Uzyskane wyniki mogą mieć potencjalnie duży wpływ na układanie zdrowej diety dla ludzi z nadwagą, także dla dzieci i młodzieży. Jest to jeszcze jeden ważny głos w dyskusji przywracającej jajom ich znaczącą rolę w zdrowym odżywianiu się. Nie bójmy się jeść jaj, nawet w postaci jajecznicy. Tym bardziej, że zgodnie z najnowszymi badaniami naukowymi spożywanie jednego – dwóch jaj dziennie wcale nie powoduje wzrostu poziomu cholesterolu we krwi. Jaja nie tylko nie zagrażają naszemu zdrowiu, ale jeszcze do tego pozwalają zachować szczupłą sylwetkę.