

08 listopada 2025

## Czy wiesz, dlaczego należy jeść jajka na miękko?

Jajka powinny znaleźć się w diecie każdego, kto nie cierpi na uczulenie/alergię na któryś ze składników jaj, bo to właściwie jedno z głównych przeciwwskazań do ich spożywania. Jajek nie mogą jeść osoby, u których występuje nadwrażliwość, najczęściej na białko jaj. Objawy tego typu alergii są różne, od drobnych zmian skórnych po poważne, jak wstrząs anafilaktyczny. Alergię na jajka można diagnozować przez testy alergiczne, w których sprawdza się obecność przeciwciał IgE przeciwko alergenom jaj.

**W obecnej piramidzie zdrowego żywienia jajka zostały umieszczone na równi z rybami i nasionami strączkowymi.** Spożywanie jaj jest bardzo istotne, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci, kobiety ciężarne, matki karmiące piersią czy osoby starsze. Choć opinie na temat spożywania jajek bywają różne. Jedne mówią, że należy uważać na spożywanie jajek, wszystko za sprawą dużej ilości cholesterolu zawartej w żółtku; inne, zwłaszcza ostatnie doniesienia pokazują, że jajka to jedno z najzdrowszych, nieprzetworzonych produktów spożywczych oraz najszybszych potraw jakie możemy przygotować. W żółtku jest jedynie 0,3% cholesterolu, za to aż od 10% do 20% fosfolipidów, które zmniejszają odkładanie się cholesterolu. Zatem osoba, która będzie spożywała dużo jaj, zapobiegnie odkładaniu się znacznej ilości cholesterolu w naczyniach. Cholesterol może doprowadzić do rozwoju miażdżycy lub choroby wieńcowej serca tylko u ludzi, którzy genetycznie obciążeni są hipercholesterolemią. U tych chorych organizm nie jest zdolny do przeciwdziałania nadprodukcji cholesterolu, przez co odkłada go w naczyniach. Dla osób zdrowych nie ma znaczenia, ile jajek dziennie zjedzą, gdyż cholesterol jest niezbędną do życia substancją - zawiera ją każda komórka ciała.

Jajko na miękko jest niezwykle cennym źródłem składników odżywczych, doskonałym źródłem białka (12 g), które jest pełnowartościowe, bowiem dostarcza wszystkie niezbędne aminokwasy. Jest łatwostrawne, pożywne, często wybierane na śniadania, dodaje energii, ale jest niskokaloryczne (140 kalorii na 100 gram). Oprócz tego dostarcza witamin, minerałów i kwasów omega-3. Zawiera kwas foliowy (witaminę B9), który jest niezbędny do funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego oraz kluczowy dla rozwoju płodu; fosfolipidy - cholinę niezbędną do budowy błon komórkowych; żelazo; selen; luteinę; witaminę A; witaminę E; witaminę D, która wspomaga wchłanianie wapnia i jest istotna dla zdrowia kości; witaminy z grupy B, w tym B12, która jest kluczowa dla zdrowia układu nerwowego i produkcji krwinek czerwonych.

W sklepach dostępne są różne rodzaje jajek: z chowu ekologicznego, z wolnego wybiegu, z chowu ściółkowego, z chowu przemysłowego, tzw. klatkowego. Mają podobną wartość odżywczą, choć



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

różnią się ze względu na dobrostan kur. Te najlepsze są od kur wolno żyjących, których sposób karmienia oraz tryb życia nie są kontrolowane przez człowieka, żyją swobodnie i jedzą to, co same znajdują (ziarna, liście, ślimaki, dżdżownice).

Jedzenie jajek na miękko regularnie może wspierać zdrowie serca, mózgu, wzroku, kości, a także odporność oraz funkcje poznawcze.

Spożywanie jajek może obniżyć poziom cholesterolu LDL, co dobrze wpływa przy chorobach sercowo-naczyniowych. Spożywanie jajek może być związane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2. Jajka są bogate w żelazo w przyswajalnej formie, dlatego zaleca się ich jedzenie jeśli zmagamy się z niedokrwistością. Jajka zawierają luteinę i ksantofil, które chronią przed zaćmą i zwyrodnieniem plamki żółtej. Pełnowartościowe białko zawarte w jajkach pomaga w budowie i naprawie tkanek, wspierając organizm w walce z infekcjami. W jajkach zawarta jest również cholina, która jest niezbędna dla prawidłowej pracy układu nerwowego i może pomóc w zapobieganiu chorobie Alzheimerera. Jajka zawierają witaminy A, B12, które mają wpływ na układ odpornościowy. Jajka gotowane na miękko są zalecane również w diecie osób cierpiących na uchyłki jelita. Zawarta w jajkach witamina D jest niezbędna do przyswajania wapnia, co wzmacnia kości i zapobiega osteoporozie.

### **Ile jajek można jeść dziennie bez obaw?**

World Health Organization mówi o 1-2 jajkach dziennie. Do 12 jajek tygodniowo jest uznawane za bezpieczne. Dla większości zdrowych dorosłych, bez problemów z cholesterolem spożywanie do 7 jajek tygodniowo, jest również uważane za bezpieczne.

Czytaj więcej:

<https://stronazdrowia.pl/ile-jajek-mozna-jesc-dziennie-sprawdz-co-eksperci-mowia-na-ten-temat-jak-p-rzyczadzic-jajka-smacznie-i-zdrowo/>



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

**Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT**