

L'OU ÉS L'ALIMENT BIOLÒGICAMENT MÉS PERFECTE

8 maig, 2018



L'ou és un aliment multi vitamínic que ens protegeix d'una sèrie de malalties, a la vegada que redueix el risc de patir malalties cròniques. L'ou és un aliment ple de proteïnes i senzill de cuinar. Reconegut a totes les dietes, per exemple, l'ou dur sacia molt i aporta poques calories, els nutrients que aporta l'ou són 75 calories.

Tradicionalment, està considerat com imprescindible per portar una vida sana i equilibrada, és un aliment natural que no conté ni conservants ni additius, tampoc carbohidrats, lactosa ni gluten.

Quantitat de nutrients que té l'ou i les seves vitamines

- **Els proteïnes:** Les proteïnes són una font essencial en la nostra dieta, l'ou és l'aliment que més alt valor biològic té ja que es tracta de proteïnes que estan lliures de greix.
- **Els greixos:** En són lloc, els greixos que predominen en l'ou són greixos bons, es tracta principalment d'àcid oleic i Omega 9, aporta ferro, seleni, iode fòsfor, potassi i magnesi.
- **Les vitamines:** Es considera una gran font de vitamines B2, B12, B7 o B1, aquesta última vitamina es troba al rovell.
- **Colina:** És molt recomanat per l'ús de dones embarassades ja que facilita el correcte desenvolupament del sistema nerviós central de l'embrió.

Per què hem de consumir ou?

- Es tracta d'un nutrient 100 % d'origen animal, les seves proteïnes són de millor qualitat nutritiva ja que aporten 9 aminoàcids essencials, conté el 10 % de les recomanacions diàries de proteïnes que s'han de consumir diàriament.
- Àcid gras oleic que conté com a propietats essencials entre d'altres l'augment del colesterol bo.
- Calories: només conté 75 calories per unitat, ideal per règims d'aprimament. Aporta les mateixes calories que una fruita petita.
- Conté gran varietat de vitamines i minerals, sobre tot, ja anomenades anteriorment, en el rovell conté vitamina E i a més a més d'aquesta, les clares tenen moltes vitamines més.
- Està lliure d'agents al·lèrgics.
- Està compostat d'aminoàcids essencials, vitamines i minerals en forma d'Omega 3, i carotenoides (amb funció antiinflamatòria i també antioxidant).

Font de proteïnes:

Entre les proteïnes de l'ou, destaquen l'ovoalbúmina (54 %) ovomucina (11 %), lisozim (3,4%) per les seves propietats antibacterianes.

El rovell de l'ou, aporta el 16 % de la proteïna. Aquestes proteïnes, s'utilitzen fins i tot per mesurar l'índex proteic d'altres aliments, és altament digestible ja que el 95 % és digerida pèl nostre organisme fàcilment.

En quant al colesterol, el contingut mitjà és de 385 mg per 100 d'ou sencer i es troba en el rovell, per això, alguns entrenadors personals recomanen menjar només les clares.

Sempre s'ha vinculat l'excés de colesterol amb el consum d'ou, però, diferents estudis han demostrat que no existeix cap relació al respecte. Això s'explica, perquè l'ou presenta moltíssims més components que ajuden a contrarestar el

colesterol dolent.

Beneficis pel nostre organisme:

- Aporta energia; aporta nutrients necessaris per passar el dia, el que té un enorme poder saciant i evita que piquis entre hores.
- Redueix el pes; aporta gran font de proteïnes, ideal per dietes proteiques.
- Ajuda a combatre malalties cardiovasculars; consumir un ou diari redueix el risc d'infart i altres malalties del cor.
- Millora el colesterol; quan prens ou varien els nivells de colesterol però es tracta del colesterol bo.

Clara d'ou:

Es tracta d'un aliment tradicionalment perfecte per esportistes, la clara d'ou conté una quantitat d'aigua i proteïnes. En moltes ocasions, s'ha culpats a aquest aliment d'augmentar el colesterol, la qual cosa no és certa. El que pot augmentar el consum alt de colesterol seria consumir ou acompanyat d'altres aliments, com per exemple, carns vermelles, així com ous ferrats.

Les clares d'ou poden contenir els següents valors nutricionals:

- Proteïnes 3,5 g.
- Hidrats de carboni 0,3 g.
- Calories 49
- Vitamines: A (105), B1 (0,5), B2 (0,18), B6 (0,06), D (1,8) i E (0,4).

Rovell de l'ou:

El rovell d'ou, sobre tot en persones que practiquen l'esport, no és la part més desitjada, per la creença que tenen molt de greix.

EL rovell és una poderosa font de vitamines. Vitamina A, E, Àcid fòlic, B12, B6, B2, B1. Conté una substància anomenada colina que influeix en el desenvolupament de la memòria. I conté 14 g de greix per ou.