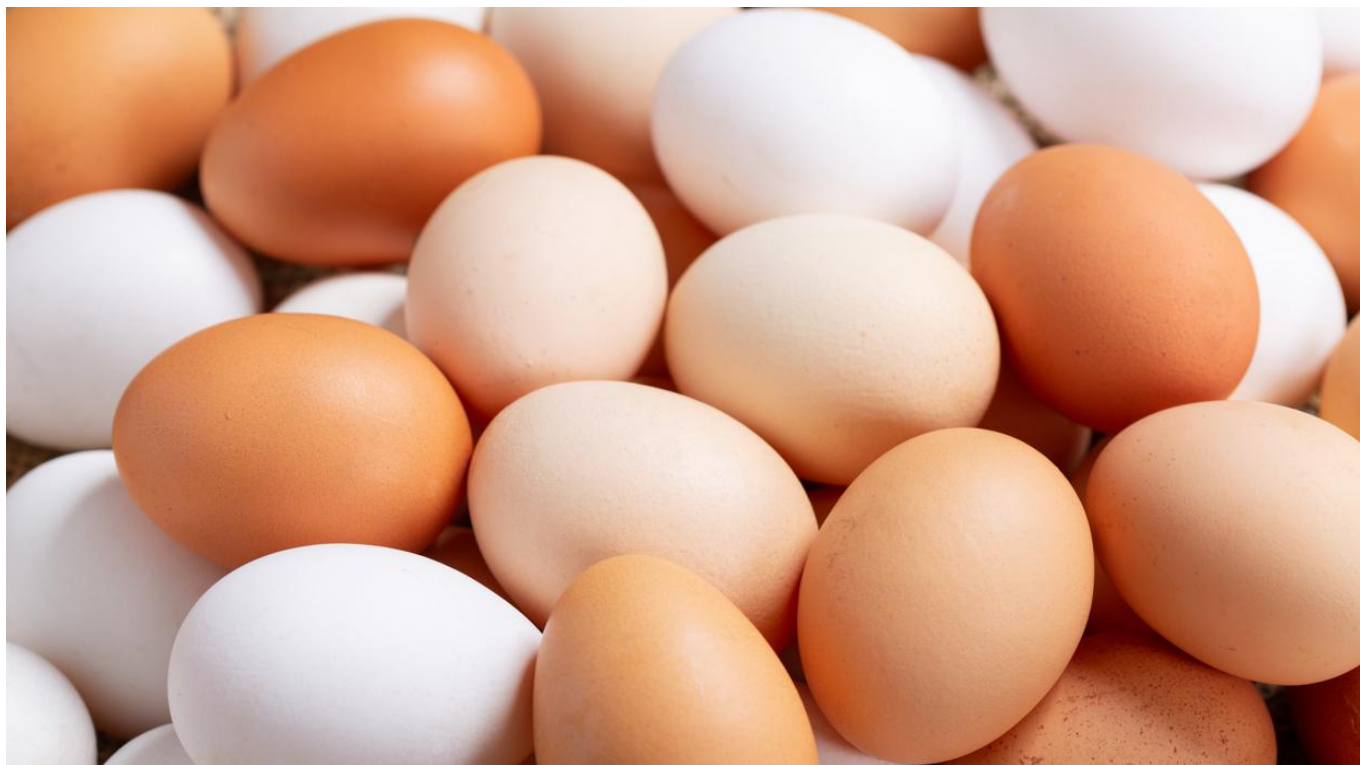


LA PROTEÏNA D'UN OU

18 octubre, 2023



Qualsevol dieta saludable inclourà l'ou com un dels seus aliments imprescindibles. Sense dubte, l'ou és molt nutritiu: primer compte amb la **clara**, aportant proteïna a més de vitamines i minerals; i, per altra banda, el **rovell de l'ou**, molt ric en proteïnes, en greixos, en colesterol bo, vitamines liposolubles, com la D i la A, i en minerals.

No sempre s'ha considerat l'ou com a saludable, ja que es pensava que augmentava el colesterol dolent, per la qual cosa hi havia moltes persones que no el volien consumir. Però avui ja se sap, que el seu consum és molt saludable per tothom, exceptuant al·lèrgics. L'aportació de greixos no és perjudicial, malgrat el seu contingut en colesterol (35% de greix són àcids saturats i el 65% insaturats. A més a més, aporta gran varietat d'antioxidants, destacant la luteïna i la zeaxantina, amb associacions interessants en la prevenció de la salut ocular i la degeneració macular entre d'altres.

Ingerir ous és una gran prevenció per malalties neurodegeneratives i salut ocular. I és que compta turó, un

nutrient que està al rovell que interfereix en la salut cognitiva, el sistema nerviós i per la prevenció del deteriorament cognitiu lligat a l'envelliment.

Proteïna de l'ou: quantitat i qualitat

Un ou aporta uns 6 grams per unitat, dos ous aporten 13 grams de proteïna, mentre que una ració de 150 grams de carn compta al voltant de 20-25 grams.

La qualitat d'aquesta proteïna és molt similar a la de totes les animals, però té una proteïna d'alt valor biològic i es considera com una de les millors per a qualsevol dieta, ja que aporta tots els aminoàcids essencials en proporció òptima.

A l'hora de comprar pa

Existeix una gran oferta d'ous quan anem al mercat o al supermercat. Llavors ¿quins ous hem de comprar? ¿Quina diferència hi ha entre els M, L i XL. Realment no hi ha grans diferències entre el tipus d'ous en funció del seu color, mida o tipus. En realitat la mida d'un ou depèn del tipus o edat de la gallina. Aquesta diferència no afecta de forma nutricional, ni tampoc el color de la closca (blanca o marró) que també depèn del tipus de gallina solament.

Ens hem de fixar en els codis que porten els ous, que ens indiquen com es crien les gallines que han post aquests ous.

Els codis 0 i 1 procedeixen de gallines que han estat criades en llibertat, i a més, les que porten el 0, porten una alimentació ecològica.

Per la seva banda, els que porten el codi 2 es crien en terra i els del 3 són les gallines de gàbia, les que estan en pitjors condicions.

Però en la realitat no hi ha grans diferències entre els determinats codis d'ous, ja que nutricionalment tenen les mateixes qualitats. El codi només expressa les condicions de les gallines.

Extreure el benefici més gran a l'ou.

L'ou és un dels aliments més consumits perquè amb ell es poden fer molts menjars diferents: una truita, remenat, ous ferrats, al forn... És important saber que l'aportació nutricional de l'ou tot just canvia amb el seu tipus de cuinat o preparació.

En canvi, si que influeix en el fet que cuinem i com l'acompanyem.

Els nutricionistes assenyalen que la millor proposta serà la d'un ou cuit, remenat o en truita o si ho fem oli de qualitat, no amb olis refinats diferents del d'oliva.

No és bo consumir-lo en cru perquè pot contenir microorganismes que s'eliminen amb la calor. No és segur el seu consum cru perquè pot tenir salmonel·la, o altres bacteris. És rellevant cuinar-lo bé sent el més segur quan arribem a més de 70%, és a dir, quan inclús el rovell està quallat.

Aquest aliment és molt sensible al canvi de temperatura brusc, perquè pot trencar-se la cutícula (capa que està sota la closca), i permetre que es colin microorganismes per la closca que és porosa. És considerable mantenir-los a temperatura estable, fresca i seca, i per tant és preferible ficar-los a la nevera.

El fet que als mercats i supermercats no estiguin refrigerats és per evitar el trencament de la cadena del fred quan els portem a casa, on és recomanable guardar-los a la nevera i treure'ls en el moment del seu cuinat i consum.

Límit de consum

Com tot a la vida, la regla és bo abusar de l'ou malgrat que sigui un aliment amb moltes propietats nutricionals. No hi ha un límit prestable. El podem incloure en la nostra dieta diària, varies vegades a la setmana, o no consumir-lo si no ens agrada.