



## Le uova, alimento sano e prezioso

2008-02-25 07:00:56



Le [uova](#), uno degli alimenti più economici e completi che il nostro settore alimentare ci offre, molte sono le voci non corrette sui possibili problemi che causano al fegato o sulla difficoltà nella digestione che possono provocare, ma se consumate con i consigli giusti sono un alimento sano e prezioso.

Le uova possono essere classificate secondo categorie di qualità, **categoria "A"** o uova fresche, se viene utilizzata la dicitura extra, che si troverà sulla fascetta o sull'etichetta e deve essere tolta e distrutta al più tardi al settimo giorno successivo a quello dell'imballaggio; **categoria "B"** o uova di seconda qualità o conservate; **categoria "C"** o uova declassate destinate alle aziende dell'industria alimentare.

Un uovo dalle dimensioni medie apporta all'incirca 80 calorie, 6 g di proteine e 6 g di grasso, per lo più insaturo quindi positivo per il corpo, l'uovo apporta al nostro organismo diversi tipi di **vitamine** come la vitamina [A](#), [E](#), [B1](#), [B2](#), [PP](#) e l'[acido folico](#), mentre **minerali** come il [calcio](#), il [potassio](#) e lo [zolfo](#).

Per quanto riguarda l'aumento del [colesterolo](#), si parla spesso delle uova chiamandole in causa come possibile imputato per l'innalzamento del colesterolo, ma un uovo contiene circa 200mg, assimilato solo in parte, molto poco se confrontato con il colesterolo apportato invece da prodotti quali formaggi stagionati o salumi.

A scampo di allergie o malattie epatiche, le proteine delle uova sono facilmente assimilabili mentre i grassi contenuti non danneggiano il fegato, ovviamente la digeribilità del prodotto è direttamente influenzata dal tipo di preparazione che subisce, se mangiamo frittate, uova al tegamino o sode la digeribilità è più difficoltosa mentre se mangiamo l'uovo alla coque il piatto rimarrà più leggero.

Abbiamo detto che non fanno male, a meno di allergie, ma questo non è certo un buon motivo per abusarne, il consiglio è quello di non eccedere oltre le due-tre alla settimana considerando che sono presenti anche nella pasta all'uovo, in alcuni dolci, nei gelati durante il periodo estivo, nelle salse e nella maggior parte dei cibi confezionati come addensante.

Pericolo [salmonella](#), no grazie!!! Le precauzioni da prendere sono semplici, per evitare il **rischio salmonella** il consiglio è quello di conservare le **uova al fresco**, le uova conservate tra gli 0 e i 4 gradi non contengono batteri, il rischio di contrazione avviene solo in caso di utilizzo di uova a crudo, quindi nella preparazione di salse o creme, lasciate a temperatura ambiente. E' proprio questo infatti l'ambiente ideale per la proliferazione della salmonella che provoca malattie gastrointestinali.

Attenti a **non lavare** le uova e successivamente a riporle in frigo, infatti i gusci delle uova andrebbero lavati solamente prima dell'uso in quanto il lavaggio con acqua rende il guscio poroso permettendo così ai batteri in superficie di contaminare il contenuto dell'uovo stesso, mentre non fatevi influenzare dal colore



del guscio o dal quello del tuorlo che variano solo in base al tipo di gallina o all'alimentazione.

Meglio le **uova** della gallina **tradizionale** o la gallina **biologica**???

I prezzi sono differenti in quanto il modo di allevare le galline è differente, non cambiano le sostanze nutritive che sono contenute all'interno delle uova ma come detto i processi di allevamento differiscono in quanto gli allevamenti biologici utilizzano mangimi provenienti da coltivazioni prive di pesticidi e organismi geneticamente modificati, inoltre gli animali vengono allevati a terra, altro tipo di trattamento invece è riservato alla produzione tradizionale, a voi la scelta, provare per credere...