

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Albume

L'uovo è un alimento che ha molti preziosi nutrienti, è ricco, tra l'altro, della luteina, assai benefica per i nostri occhi, ma molte persone temono il suo elevato contenuto di colesterolo. Ogni tuorlo ne contiene, infatti, ben 200 mg e perciò l'Istituto nazionale della Nutrizione consiglia, per le persone sane, un consumo di non più di 2-3 uova alla settimana. Con la dieta di ogni giorno, non dovremmo superare 300 mg di colesterolo e mangiare due uova significa superare ampiamente tale limite senza poi contare tutti gli altri alimenti contenenti colesterolo che assumiamo durante la giornata. Si badi bene che il colesterolo è contenuto solamente nel tuorlo mentre l'albume ne è privo. L'albume merita il nostro interesse perché le proteine che contiene hanno un elevato valore biologico. Nell'albume, però, c'è una sostanza l'avidina, che è un fattore antinutrizionale che inattiva la biotina, una benefica vitamina del complesso B e impedisce il suo assorbimento da parte dell'organismo. La cottura neutralizza l'avidina e, pertanto, è molto importante consumare sempre e solamente albume cotto, la cottura delle uova è indispensabile anche per evitare eventuali infezioni batteriche. Per la sua straordinaria ricchezza di proteine è un ottimo ricostituente ed è utilizzato anche come integratore per chi svolge attività sportiva. ■