

NUTRIZIONE



Erano trent'anni che nessuno si prendeva la briga di analizzare la composizione delle uova. I nutrizionisti consigliano da sempre di farne un consumo limitato per via del loro alto tenore di colesterolo, ma uno studio commissionato dal Ministero della Salute britannico ha stabilito che questo alimento è molto migliorato dal punto di vista nutrizionale.

Rispetto a 30 anni fa le uova contengono circa il 10% di colesterolo in meno e danno un apporto calorico inferiore del 20% (in media 66 calorie contro le 78 di prima).

Contemporaneamente è aumentato del 75% il contenuto di vitamina D, che aiuta a fissare il calcio nelle ossa, ed è raddoppiato il selenio, la cui carenza è legata a una serie di disturbi. I cambiamenti sarebbero da ascrivere alla diversa dieta delle galline. (...)

L'articolo:

<http://scienza.panorama.it/salute/alimentazione/Meno-colesterolo-e-piu-selenio-cosi-sono-cambiate-le-uova>

Informazione di base:

http://it.wikipedia.org/wiki/Uovo_%28alimento%29

<http://www.leziosa.com/uova.asp>