



**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ ПО ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

10 октября 2023 года

ПРЕСС-РЕЛИЗ

Яйца – самый универсальный продукт питания

Во многих странах мира во вторую пятницу октября отмечают Всемирный день яйца. Ничего удивительного в этом нет. Ведь яйца — самый универсальный продукт питания, они популярны в кулинарии большинства стран. Яйца относятся к диетическим продуктам питания, которые содержат небольшое количество жира, и легко усваиваются организмом. Польза куриных яиц в их составе. Белок яиц относится к высокоценному животному белку, который усваивается в организме на 98%. Одно куриное яйцо по своей питательной ценности заменяет 50 г мяса или стакан молока и содержит в себе 14 % ежедневной необходимой нормы белка.

В курином яйце из 13 известных витаминов присутствуют все, кроме витаминов С и К. В состав яйца входит также большинство макроэлементов: кальций, калий, фосфор и т.д. Есть и микроэлементы – цинк и железо.

Несмотря на полезные свойства яиц, людям с повышенным уровнем холестерина в крови необходимо ограничить потребление яичных желтков, потому что в одном яичном желтке его около 200 мг. Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установили безопасную норму холестерина в сутки: не более 300 мг. Это значит, что норма приема продукта – 1,5 яйца в день.

Яйцо самый распространенный и доступный пищевой продукт в рационе каждой семьи. По данным выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств, в Воронежской области потребление яиц в среднем на одного члена домашнего хозяйства в прошедшем году составило 253 штуки, в целом по Российской Федерации – 240.

Члены домохозяйств, расположенных в сельской местности, потребляли яиц меньше, чем городские жители. На одного сельского жителя Воронежской области в среднем приходилось 244 яйца, городского – 257. За последние пять лет потребление яиц увеличилось на 2,0%.

Пресс-служба Воронежстата

Контактные телефоны:

отдел статистики уровня жизни и обследований домашних хозяйств 255-55-97;

E-mail: 36@rosstat.gov.ru; Воронежстат ВКонтакте: <http://vk.com/vrnstat>

При использовании материалов Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области в официальных, учебных или научных документах, а также в средствах массовой информации ссылка на источник обязательна. Переиздание и тиражирование статистических материалов запрещены.