ßéöî âìåñòî àïòå÷êè

Ãîâîðÿò, òû òî, ÷òî òû åøü. Â ïîñëåäíåå âðåìÿ ëèï÷àíå âñ¸ ÷àùå ñòàëè óïîòðåáëÿòü â ïèùó ïîëóôàáðèêàòû, âåðìèøåëü áûñòðîãî ï
«Ëèïåöêïòèöà» - ïðîñòîé, âêóñíûé è ïîëåçíûé îáåä íà êàæäûé äåíü

Ïîèíòðåñóéòåñü ó ëþáîé äåðåâåíñêîé äîëãîæèòåëüíèöû î å¸ ïðèâû÷íîé òðàïåçå: íà çàâòðàê - îìëåò, íà îáåä - ïàðó ÿè÷åê âñìÿòêî
âñåãî ìèðà íàçûâàþò îáû÷íîå êóðèíîå ÿéöî íàñòîÿùèì êëàäåçåì âèòàìèíîâ è äðóãèõ ïîëåçíûõ âåùåñòâ. Ïåðâûìè «ðåàáèëèòàòîðàòó
äóøó íàñëåäíèÿ çíà÷èòåëüíî âûðîñ. Âñëåä çà ÑØÀ ÿéöà ïîëþáèëè â Åâðîïå. Ïðè ýòîì áûêî ñäåëàíî ñåíñàöèîííîå îòêðûòèå õîëåñòå
è ßïîíèè. Ñðàçó æå âîçíèêàåò âîïðîñ: íå â ÿéöå ëè êîðíè ÿïîíñêîãî äîëãîëåòèÿ?

Êóðèíîå ÿéöî ñîäåðæèò 12 îñíîâíûõ âèòàìèíîâ, â òîì ÷èñëå Â1, Â4,Â12, Å, àêòèâíûé âèòàìèí À, ðèáîôëàâèí, ôîëèåâóþ êèñëîòó, à
ìèíåðàëîâ: â í¸ì ìíîãî êàëüöèÿ, ôîñôîðà, æåëåçà, êàëèÿ, éîäà, ìåäè è êîáàëüòà. Â ÿéöî ñòàíäàðòíîãî ðàçìåðà âõîäèò 7,7 ãðàììà æè
è æåë÷åâûâîäÿùèõ ïóòåé è ðàçâèòèÿ ïàìÿòè. Îäíîãî ÿéöà â äåíü äîñòàòî÷íî äëÿ îáåñïå÷åíèÿ 25% åæåäíåâíîãî ïèùåâîãî ðà¬öèîíà í
ïî÷òè ïîëíîñòüþ - íà 97%. Ïðè âñ¸ì ýòîì â ÿéöå ñîâñåì íåìíîãî êàëîðèé. Ñ÷èòàéòå ñàìè: â äâóõ ÿéöàõ â ñðåäíåì ñîäåðæèòñÿ 20% ä
ãàçèðîâêè! Íåñëó÷àéíî èìåííî êóðèíûå ÿéöà ñòàëè îñíîâíîé ñàìîé ìîäíîé äèåòû Ãîëëàíäèè. Áîðÿñü ñ ëèøíèì âåñîì, åæåäíåâíî ïî 2 ÿéö
çíà¬ìåíèòîñòè. Âàð¸íîå ÿéöî íà çàâòðàê - îáÿçàòåëüíàÿ ñîñòàâëÿþùàÿ ìåíþ Ýäèòû Ïüåõè.

Ïðèì÷àòåëüíî, ÷òî îáääåíîûé ñòîë, êàê ó çâåçäû, äîñòóïåí êàæäîìó. ×òî áû ìû íè ãîâîðèëè î ðàñòóùåé öåíå äåñÿòêà, âñ¸ ïîçíà¸òñÿ
ïðîñòî áåñöåíîà.

Îäíèì èç êðóïíåéøèõ ïðîèçâîäèòåëåé ÿèö â íàøåì ðåãèîíå ÿâëÿåòñÿ ÎÎÎ «Ëèïåöêïòèöà*». Ñåãîäíÿ êîìïàíèÿ ïðåäëàãàåò îñòðåáèòåëÿì
«Äèåòèêè», «Ýëèòíîå*». Êàæäûé èç ýòèõ âèäîâ ïðîäóêöèè â çàâèñèìîñòè îò ðàç¬ìåðà ÿéöà äåëèòñÿ íà êàòåãîðèè, è êàæäûé ïî

ßéöà ñ ïîâûøåííûì ñîäåðæàíèåì éîäà è ñåëåíà îò «Ëèïåöêïòèöû» - íîâîå ñëîâî â çäîðîâîì ïèòàíèè. Ïóò¸ì äîáàâëåíèÿ â ðàöèîí ïòèö êîð
óïîòðåáëåíèå â ïèùó «éîäèðîâàííûõ» ÿèö ñïîñîáñòâóåò íîðìàëüíîé ðàáîòå ìîçãà è ùèòîâèäíé æåëåçû è óëó÷øåíèþ îáìåíà âåùåñòâ
ðèñêà ñåðäå÷íûõ è îíêîëîãè÷åñêèõ çàáîëåâàíèé - íàñòîÿùåãî áè÷à Ðîññèè è îñîáåííî íàøåãî ïðîìûøëåííîãî ðåãèîíà.

Ïðèâåðæåíöàì ýêîëîãè÷åñêè ÷èñòûõ ïðîäóêòîâ ñòîèò îáðàòèòü âíèìàíèå íà âñå âèäû ïðîäóêöèè «Ëèïåöêïòèöû», âåäü çäåñü êóð
ÿéöî «Îòáîðíîå äåðåâåíñêîå» â óïàêîâêå ñ «çåë¸íîé ìàðêîé».

ßéöî «Äåðåâåíñêîå» áîãàòî ïîëåçíûìè àíòèîêñèäàíòàìè - êàðàòèíîèäàìè. Òåì, êòî ðåãóëÿðíî ñëåäèò çà ñâîèì âåñîì, èäåàëüíî ïîäîé
áîëåå ñåìè ñóòîê ñ ìîìåíòà, êîãäà îíè áûëè ñíå¬ñåíû, îñòàëüíûå íàçûâàþòñÿ ñòîëîâûìè*. ßéöî «Äèåòè÷åñêîå» îò «Ëèïåöêïòèöû» ïî
«Ëèïåöêïòèöà» ïðåäëèãàåò ÿéöî «Ýëèòíîå», îíî ñàìîå ðóóíîå - åãî ìàññà ïðåâûøàåò 75 ãðàììîâ. Êàêèå áû ÿéöà îò «Ëèïåöêïòèöû»

Ìàðèÿ ÊÎÁÇÅÂÀÑêà÷àòü ñòàòüþ â ôîðìàòå .rtf