

А у нас праздник! МЯК, АЯП и яйца

Каждую вторую пятницу октября в Австрии запускается огромный воздушный шар в форме яйца с надписью «An Egg a day is now OK». Посвящён этот ритуал Международному дню яйца (World Egg Day), который был учреждён Международной яичной комиссией (МЯК) на конференции в Вене в 1996 году.

Праздник, отмечаемый во всём мире уже 23 года, призван привлечь внимание к пользе яиц и воздать должное продукту, которые человечество употребляет в пищу уже более двух тысяч лет.

В каждой стране у праздника свои особенности. В Австралии, например, в моде различные флешмобы и демонстрации, а в Венгрии ко Дню яйца приурочивается целый Международный яичный фестиваль. Кстати, именно в Будапеште в рамках фестиваля 2003 года была приготовлена яичница из 5,5 тысячи яиц, занесённая впоследствии в Книгу рекордов Гиннеса.

World Egg Day в Австралии

В США заботы в проведении праздника взяла на себя Американская яичная палата (АЯП). Под её эгидой ежегодно проводятся октябрьские конкурсы на приготовление изысканных яичных блюд, а 2 ноября страна в дополнение ко Дню яйца отмечает День гигантского омлета.

Столь пристальное внимание к поставляемому курами продукту неслучайно. Яйцо считается универсальным продуктом питания, в котором содержатся все 12 основных витаминов, россыпь макро- и микроэлементов, минералы, аминокислоты и фосфолипиды. Регулярное употребление яиц снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, укрепляет иммунную систему, костную ткань, зубы и волосы, улучшает память, зрение и общее настроение.



Химический состав куриного яйца

Благодаря своим свойствам, яйца популярны в кулинарии практически всех стран мира. Чтобы убедиться в их пользе, достаточно посмотреть на Японию. Именно Страна Восходящего Солнца является рекордсменом по продолжительности жизни и мировым лидером в потреблении яиц.

В России, к сожалению, пока нет ни яичной палаты, ни какого-либо другого ответственного за яйца органа. Однако это не повод отказываться от праздника, который, кроме нас самих, никто нам не организует.

Кстати, о празднике. В случае вечеринки девушкам сегодня рекомендуется яичный ликёр, мужчинам же соответствующие закуски. Благо, недостатка в выборе нет – от пашота и яйца с икрой до глазуньи и яйца под майонезом с огурчиком. Первый вариант под коньяк, второй, соответственно, под водочку.

Ну, за яйца!

Фото: wearepulse.com.au, wallbox.ru

Автор: Филипп Марков © Babr24.com

СОБЫТИЯ, МИР 👁 28904

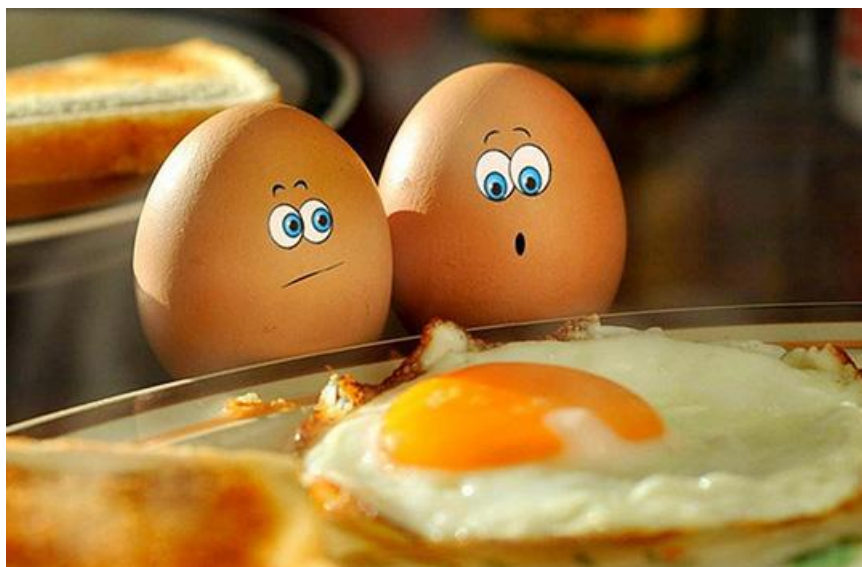
11.10.2019, 14:53 📌 1369

URL: <https://babr24.com/?ADE=193737>

Bytes: 2810 / 2431 Версия для печати

[Скачать PDF](#)

В 100 г куриного яйца содержится	
Макроэлементы	Пищевая ценность
Кальций - 55 мг	Клорийность - 157 кКал
Магний - 12 мг	Белки - 12,7 г
Натрий - 134 мг	Жиры - 11,5 г
Калий - 140 мг	Углеводы - 0,7 г
Фосфор - 192 мг	Вода - 74,1 г
Хлор - 156 мг	Насыщенные жирные кислоты - 3 г
Сера 176 мг	Холестерин - 570 мг
Витамины	Моно- и дисахариды - 0,7 г
Витамин А - 0,25 мг	Зола - 1 г
Витамин PP - 0,2 мг	Микроэлементы
Бета-каротин - 0,06 мг	Железо - 2,5 мг
Витамин А (РЭ) - 260 мкг	Цинк - 1,11 мг
Витамин В1 (тиамин) - 0,07 мг	Йод 20 мкг
Витамин В2 (рибофлавин) - 0,44 мг	Медь 83 мкг
Витамин В3 (пантотеновая кислота) - 1,3 мг	Марганец 0,029 мг
Витамин В6 (пиридоксин) - 0,1 мг	Селен - 31,7 мкг
Витамин В9 (фолиевая кислота) - 7 мкг	Хром - 4 мкг
Витамин В12 (кобаламины) - 0,5 мкг	Фтор - 55 мкг
Витамин D - 2,2 мкг	Молибден - 6 мкг
Витамин Е (ТЭ) - 0,6 мг	Кобальт - 10 мкг
Витамин Н (биотин) - 20,2 мкг	
Витамин К (филлохинон) - 0,3 мкг	



👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Филипп Марков**, редактор отдела культуры.

На сайте опубликовано **3783** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)