Food and Agriculture Organization of the United Nations

TOJÁS

létfontosságú tápanyagokat biztosít és hozzájárul az egészséges étrend fenntartásához

Napi egy tyúktojás biztosítja

Gyermekek (1-5 év)
A-vitamin: 16-18%
B12-vitamin: 48-64%
Cink: 11-25%

Kisiskolások és serdülők (6-18 év)
A-vitamin: 12-16%
B12-vitamin: 24-48%
Cink: 14-18%

Felnőttek (19-65 év)
A-vitamin: 12-15%
B12-vitamin: 24%
Cink: 15-20%

Várandós nők
A-vitamin: 6%
B12-vitamin: 22%
Cink: 10-18%

Idősebb felnőttek (> 65 év)
A-vitamin: 12%
B12-vitamin: 24%
Cink: 15-20%

A tojás fontos mikrotápanyagokat tartalmaz

Az **A-vitamin** segíti a szervezetet a betegségekből való gyorsabb felépülésben és fontos a szemek, a bőr, a belek és a tüdő egészségének fenntartásában.

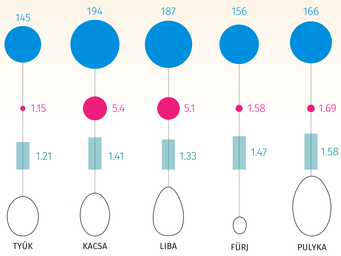
A **B12-vitamin** szükséges az idegrendszer fejlődéséhez és támogatja a vérsejtképződést.

A **cink** több mint 300 enzim működéséhez szükséges az emberi szervezetben és létfontosságú szerepet tölt be a növekedésben, a fejlődésben és az immunitásban.

A **kolin** (korábbi nevén B8-vitamin) létfontosságú a növekedéshez, a neurotransznisszióhoz, azaz az idegsejtek közötti ingerületvezetéshez, továbbá a sejtmembrán sértetlenségéhez és működéséhez.

A tojás a létfontosságú mikrotápanyagok jó forrása

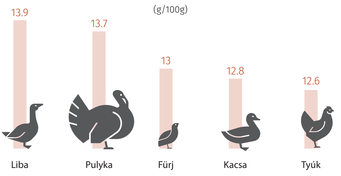
(50 grammonként)



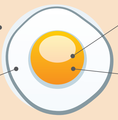
*RAE - Retinol Aktivitás Ekvivalens

A tojás jó forrása a könnyen emészthető fehérjéknek

(g/100g)



Rendkívüli tények



A tojásban található aminosavak és fehérjék kombinációját tekintik az úgynevezett **„arany standardnak"**, amelyhez más élelmiszerek fehérjeösszetétele hasonlítható.

Egy tyúktojás (50 g) 194 mg **kolint** tartalmaz, amely főként a tojássárgájában koncentrálódik.

A jól megfőzött tojásban a haj, a körröm és a bőr egészsége szempontjából fontos vitamin, a **biotin** – mely ismert H-vitamin és B7-vitamin néven is – biológiailag jobban hozzáférhető formában van jelen.

A **lipidek** nagy koncentrációban vannak jelen a tojássárgájában.

A tojás segít megelőzni az A-vitamin-hiányt

A világon az A-vitamin-hiány a leggyakoribb oka a gyermekkori vaksságnak, mely azonban megelőzhető.

Évente mintegy **250 000-500 000 A-vitamin-hiányos gyermek** vakul meg, és

50%-uk a látás elvesztését követő 12 hónapon belül meghal.

Az A-vitamin-hiány továbbra is közegészségügyi probléma számos alacsony és közepes jövedelmű országban, elsősorban Afrikában és Délkelet-Ázsiában.

Az A-vitamint a tojás aktív formában tartalmazza, retinol formájában. Az A-vitamin biológiailag jobban hozzáférhető az állati eredetű élelmiszerekben, mint a növényi eredetű élelmiszerekben.

Az egyes élelmiszerek 100 grammjának hozzájárulása a reproduktív korú nők számára ajánlott napi A-vitamin- és B12-vitamin-bevitelhez

A-vitamin · B12-vitamin

Marhahús	Tyúktojás	Tehéntej	Joghurt
0%	29%	9%	7%
114%	48%	19%	18%

Tonhal	Sárgarépa	Sötétzöld leveles zöldségek	Hüvelyesek és teljes kiőrlésű gabonák
131%	167%	56%	0%
393%	0%	0%	0%

Kapcsolat: **Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org**

ICP40/2022
CC4480EN

NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) által közzétett, "Eggs supply essential nutrients and contribute to healthy diets" című infografika magyar nyelvű fordítását a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) készítette.

A FAO nem vállal felelősséget a NAK által elkészített fordításban található esetleges hibákért vagy hiányosságokért.

Az eredeti, angol nyelvű infografika itt érhető el:
https://www.fao.org/3/cc4480en/cc4480en.pdf

A FAO által kiadott, "Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes" című szakpolitikai áttekintés itt érhető el:
https://www.fao.org/3/cc3912en/cc3912en.pdf