

Каковы лечебные свойства перепелиных яиц?

Для многих гурманов перепелиные яйца уже стали привычным блюдом. А по своим питательным и биохимическим свойствам они намного превосходят куриные и являются ценнейшим антибактериальным, иммуномодулирующим и противоопухолевым продуктом.

Пять перепелиных яиц по массе равны одному куриному.

Биохимическая справка: Один грамм яйца перепёлки, по сравнению с обычным куриным, содержит микроэлементов и витаминов:

железо – больше, чем в 4 раза,
витамин А – больше, чем в 2.5 раза,
медь – в 2.2 раза,
витамин В1 – в 2.8 раза,
кобальт – в 2.2 раза,
витамин В2 – в 2.2 раза,
фосфор – в 4.5 раза,
калий – в 4.5 раза.

Количество белка и незаменимых аминокислот в перепелином яйце – также большее, нежели в яйцах других выводковых птиц. **Перепелиные яйца могут быть использованы в питании при лечении самых различных заболеваний:** это и анемия, и повышенное или пониженное давление, и сильные головные боли; это – снижение иммунитета, на фоне чего, как правило, возникает повышенная чувствительность к ОРЗ, склонность к хроническим бронхитам и пневмониям, бронхиальной астме и туберкулезным интоксикациям; это также заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно язвы и гастриты, панкреатит.

При расстройствах нервной системы, малокровии, сахарном диабете выявлен бесспорный позитивный эффект от употребления перепелиных яиц. Больным сахарным диабетом, например, рекомендуется съедать по 6 перепелиных яиц в неделю. Содержание сахара в крови при таком лечении может снижаться на 2 единицы. При соблюдении сопутствующей диеты можно ожидать ещё лучших результатов. Некоторые люди объясняют такой яркий терапевтический эффект самовнушением.

Однако наблюдения медиков дают возможность утверждать, что перепелиные яйца являются исключительно ценным продуктом, и их можно рекомендовать как для лечебного питания при различных заболеваниях, так и при питании ослабленных детей и взрослых, а также для населения, проживающего в зонах, неблагополучных в экологическом отношении и людям, подвергшимся радиоактивному облучению, ведь перепелиные яйца способствуют выведению из организма радионуклидов.

Использование перепелиных яиц в комплексе с диетическим питанием, способствует укреплению иммунитета и восстановлению-улучшению метаболизма в организме человека, что очень важно, как при различных заболеваниях, так и для улучшения общего состояния здоровья вообще. Благодаря высокому, по сравнению с другими продуктами, содержанию фосфора, перепелиное яйцо также **является хорошим стимулятором потенции.**

Перепелиные яйца, как диетический продукт, легко усваиваются, не причиняя никаких негативных последствий, о чём свидетельствуют данные врачебных наблюдений: все без исключения родители, которые вынуждены были из-за частых болезней своих детей, вводить в их ежедневный рацион перепелиные яйца, говорят о значительных улучшениях их здоровья уже через несколько месяцев.

Перепелиные яйца способствуют росту. Дети, отстающие от своих ровесников в росте, за один год вырастают на 8-15 см, когда начинают употреблять яйца перепела, кроме того – витамин D, содержащийся в них в активной форме, препятствует развитию рахита.

Хороший эффект данный продукт-лекарство оказывает так же и при заикании.

Вне зависимости от природы данного заболевания (врождённое, приобретённое или в результате нервного расстройства) – после трёх-четырёх месяцев употребления перепелиных яиц ребёнок или взрослый человек начинает нормально говорить.

Содержащийся в перепелином яйце фосфор стимулирует умственное развитие, усиление памяти и ускорение развития интеллекта у детей и подростков, поэтому полезно употреблять яйца детям с замедленным общим развитием, а также для нормализации обмена веществ и стимуляции кроветворения.

Детям, постоянно употребляющим перепелиные яйца, легче учиться, они лучше воспринимают материал на уроках, легче запоминают. Все, кто употреблял яйца этих

Каковы лечебные свойства перепелиных яиц

Автор: admin

19.07.2011 10:37 -

пташек как деликатес или использовал в качестве дополнительного лечебного средства, отмечали улучшение самочувствия и положительное влияние яиц на иммунную систему.

И если вы, дорогие наши читатели, возьмёте себе в привычку, для приобретения крепкого иммунитета и улучшения метаболизма, съесть каждое утро по 3-5 этих чудных яичек-жемчужинок, то и вы обязательно почувствуете прилив сил и бодрости на целый день. А после 3-4 месяцев ежедневного употребления яиц вы увидите, как ваше здоровье значительно укрепится.

Перепелиные яйца не вызывают аллергии и наоборот – благоприятно излечивают её. В кулинарии этот ценный натуральный лечебный и чудодейственный продукт можно использовать для приготовления множества блюд, таких как омлеты, салаты, закуски, яичницы, выпечка и другие.

О приготовлении вкусных, красивых и изысканных блюд-закусок из перепелиных яиц, которые украсят своим присутствием любой праздничный стол, я расскажу в статье
"Как приготовить изысканные закуски из перепелиных яиц?"

Перепелиное яйцо используется и в медицинской сфере при изготовлении косметики. И о применении этих маленьких золотничков в домашней косметике я также расскажу вам, дорогие читатели!

Автор - **Марина Дутти**

[Источник](#)