

Чи корисні дітям перепелині яйця?

Жодний із продуктів не можна назвати панацеєю від усіх хвороб і глобальним засобом профілактики. І проте, існує така їжа, що може бути рекомендована практично всім дітям. Перепелині яйця саме і є таким продуктом. Насамперед, учені виявили їх важливу властивість — можливість впливати на зміцнення імунітету. Статистика свідчить, що вживання перепелиних яєць дає змогу знизити ризик захворювання ГРВ у дітей, які дуже часто хворіють, приблизно в п'ять разів. Медики називають яйця перепелиць «ампулами здоров'я». Розлади центральної нервової системи, зниження рівня гемоглобіну в крові, гіпертонія, астма, цукровий діабет — це не повний список діагнозів, за яких перепелині яйця добре включати в раціон. Цей продукт стимулює зростання і позитивно впливає на інтелектуальний розвиток дітей.

Перепелині яйця містять 27 мікроелементів, заліза й калію в них майже в п'ять разів більше, ніж у курячих яйцях. Шкаралупа перепелиних яєць за своїм складом наближається до складу кісток людини. А ще перепели, на відміну від курей, не хворіють на сальмонельоз.