

Le uova sono utili alla nostra salute ?

Se esistesse un cibo perfetto, le uova sarebbero un concorrente. Sono facilmente disponibili, facili da cucinare, economiche e ricche di proteine.

“L'uovo è pensato per essere qualcosa che ha tutti gli ingredienti giusti per far crescere un organismo, quindi ovviamente è molto denso di nutrienti”, dice **Christopher Blesso**, professore associato di scienze nutrizionali presso l'Università del **Connecticut** negli Stati Uniti.

Mangiare le uova insieme ad altri alimenti può aiutare il nostro corpo ad assorbire più vitamine. Per esempio, uno studio ha scoperto che l'aggiunta di un uovo all'insalata può aumentare la quantità di **vitamina E** che otteniamo dall'insalata.

Tuttavia, per un consumo benefico delle uova, va considerato anche il tipo di cottura: l'utilizzo di altri grassi (di origine animale o vegetale, come burro e olio) ad alte temperature rende l'uovo, e in generale ogni alimento, molto più lungo da digerire. È il motivo per cui spesso non si digeriscono i fritti. Se soffrite di calcoli al fegato è bene evitare frittate e zabaioni, per ridurre i tempi di digestione e non affaticare l'apparato digerente. Per **cucinare in sicurezza le uova**, portatrici di numerosi batteri, è bene seguire le seguenti regole e usare tutte le precauzioni possibili per evitare la contaminazioni con altri alimenti e utensili presenti in cucina:

- lavare sempre bene le mani dopo aver toccato il guscio
- non appoggiare i gusci sui piani di lavoro ma eliminarli immediatamente
- lavare subito le suppellettili che sono entrate in contatto con l'uovo crudo
- non riutilizzare le posate impiegate per sbatterlo, ma lavarle immediatamente
- riporre le uova nell'apposito vano del frigorifero.