# A tojás, mint emberi élelemforrás

A tojás az emberiség létének hajnalától az egyik legjelentősebb táplálékforrás. Ennek oka, hogy általában könnyebben megszerezhető volt, mint például a hús. Tápértéke a húséval vetekszik mind fehérje, mind zsírtartalmát tekintve. Az emberi étkezésben a tyúktojás fogyasztása a legelterjedtebb.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kémiai összetétele %-ban kifejezve: | | | | | |
|  | víz | fehérje | zsír | cukrok | ásványi anyagok |
| Egész beltartalmában | 74,0 | 13,3 | 10,8 | 0,6 | 1,3 |
| A fehérjében | 86,0 | 12,2 | 0,2 | 0,8 | 1,0 |
| A sárgájában | 50,0 | 16,0 | 32,0 | 0,0 | 2,0 |

## Az átlagos tyúktojás jellemzői

1. **Szabályosság**: a tojás az egyik végén hegyesedő, a másik végén nem teljesen kerek, és nincs elnyúlva sem.
2. Héjának a színe lehet fehér vagy barna, ami a minőséget a szakirodalom szerint nem befolyásolja.
3. **Méretek**: a jó minőségű, közepes nagyságú tyúktojás tömege 50-60 gramm között van.
4. **Súlyarányok**: átlagosan a tyúktojás külső fehér héja a súlyának 12 százalékát teszi ki, míg a fehérje 58, a sárgája 30 százalékát adja.
5. **Osztályozása**: A tyúktojásokat méretük szerint hét osztályba sorolják, míg frissességük szerint három (A, B, C) besorolás létezik. Az A minőségű tojás a legfrissebb, a C besorolású már csak ipari felhasználásra alkalmas.
6. **Vitamintartalma**: a tojásban jelentős mennyiségű az A-, a B2-, a D- és az E-vitamin-, valamint a karotintartalom. A jó minőségű tojássárgájában egy felnőtt ember napi A-vitamin-szükségletének egyharmada halmozódik fel, D-vitamin-tartalma pedig a tőkehalmáj után a legnagyobb.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tyúktojás (egész, főtt) | | | | | |
| Tápanyagtartalom 100 g-ban: Energia 155 kcal   647 kJ | | | | | |
| Szénhidrátok | 1,12 g |  | Folsav (B9-vitamin) | 44 μg | 11% |
| Zsír | 10,6 g |  | Kalcium | 50 mg | 5% |
| Fehérje | 12,6 g |  | Vas | 1,2 mg | 9% |
| Víz | 75 g |  | Magnézium | 10 mg | 3% |
| A-vitamin ekviv. | 140 μg | 18% | Foszfor | 172 mg | 25% |
| Tiamin (B1-vitamin) | 0,66 mg | 57% | Kálium | 126 mg | 3% |
| Riboflavin (B2-vitamin) | 0,5 mg | 42% | Cink | 1,0 mg | 11% |
| Pantoténsav (B5-vitamin) | 1,4 mg | 28% | Kolin | 225 mg |  |
| Koleszterin | 424 mg |  |  | | |

*A százalékos értékek az amerikai felnőttek számára javasolt napi mennyiségre (RDA) vonatkoznak. Forrás: USDA tápanyag adatbázis*