



ЯЙЦЕТО МОЖЕ ВСИЧКО!

Един безценен и достъпен хранителен продукт

■ Благодарение на **широката си гама от хранителни вещества** яйцата са полезни за хора от всички възрасти по целия свят!

■ Яйцето е изключително уникален **източник на протеини!**

■ Яйцето е най-устойчивият **от екологична гледна точка** и достъпен протеин от животински произход, който помага на населението по света, както и на самата планета!

■ Яйцето - неговата **всестранна полезност** носи огромно **разнообразие от ползи за хората на всяка възраст** и във всеки етап от живота им по целия свят!

ЯЙЦЕТО Е ИЗТОЧНИК НА 13 ОСНОВНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА!

■ Яйцата са източник на **ВИТАМИН А**, който помага за поддържане на здрава имунна система и намалява слепотата в ранна детска възраст!

■ Яйцата съдържат **ЖЕЛЯЗО**, което подпомага функционирането на имунната система, както и нормалния растеж и развитие на децата!

■ Яйцата са източник на **ФОСФОР**, който е необходим за структурата на зъбите и костите и подпомага нормалния растеж и развитие на децата!

■ Яйцата съдържат **СЕЛЕН** - микроелемент, необходим за много функции в организма.

Освен че подпомага здравословното функциониране на имунната система, селенът допринася за нормалния растеж и развитие на децата

■ Яйцата са един от малкото естествени източници на **ЙОД**, който, когато се консумира от бременни и кърмещи жени, може да помогне за намаляване на риска от когнитивни увреждания.

Йодът има и много други ползи като здрава кожа, производство на хормони на щитовидната жлеза и функцията на нервната система.

■ Яйцата са една от малкото храни, които естествено съдържат **ВИТАМИН Д**, което означава, че те могат да помогнат за предотвратяване на недостига и липсата на това ключово хранително вещество по целия свят.

Липсата на достатъчно **витамин Д** може да доведе до повишен риск от костни фрактури, инфекции и много други негативни последици за здравето.

ЛУТЕИНЪТ и **ЗЕАКСАНТИНЪТ** са антиоксиданти, които се съдържат в яйцето и поддържат здравето на очите и намалят риска от катаракта!

Яйцата са отличен източник на **ХОЛИН** - основно хранително вещество, което поддържа здравето на мозъка на всички етапи от живота на човека!

Жълтъкът съдържа по-голямата част от хранителните вещества в яйцето - като **холин, витамин В12 и селен** - и почти половината от протеините в цялото яйце!

Яйцата са отличен източник на **ОМЕГА 3** и антиоксиданти, които подпомагат функционирането на сърцето!



Българските производители на яйца, продължават да осигуряват безопасна и здравословна храна, на която всеки потребител може да се довери!

Те работят ежедневно, за да търсят нови начини да направят производството си по-устойчиво от екологична гледна точка