

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

- Szabályosság:** a tojás az egyik végén hegyesedő, a másik végén nem teljesen kerek, és nincs elnyúlva sem.
- Héjának a színe lehet fehér vagy barna, ami a minőséget a szakirodalom szerint nem befolyásolja.
- Méret:** a jó minőségű, közepes nagyságú tyúktojás tömege 50-60 gramm között van.
- Súlyarányok:** átlagosan a tyúktojás külső fehér héja a súlyának 12 százalékát teszi ki, míg a fehérje 58, a sárgája 30 százalékát adja.
- 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.
- 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 tökehalmáj 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