

Специалисты рекомендуют использовать яичную скорлупу в качестве источника кальция, добавляя его в корм для животных, но не для человека. По информации из открытых источников, в столовой ложке скорлупы содержится суточная норма кальция, однако он представлен в форме, которая плохо усваивается, — карбонат кальция. Об этом NEWS.ru рассказала гастроэнтеролог Анастасия Тимощенко. По ее словам, чтобы применять скорлупу как пищевую добавку, нужно тщательно ее очистить и продезинфицировать, полезные вещества усваиваются хуже, чем кальций в таблетках. Почему не стоит выбрасывать яичную скорлупу? Подробнее

Нутрициолог Вероника Гусакова в беседе с «Известиями» также отметила, что употребление скорлупы в чистом виде может быть опасно для здоровья — на ее поверхности может сохраниться сальмонелла. Вместо того, чтобы пытаться тщательно мыть и сушить в духовке яичную оболочку, лучше купить специальные биологические добавки в аптеке.

Гастроэнтеролог Вероника Корнилова предостерегла от употребления яичной скорлупы из-за риска травм слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Чтобы принимать скорлупу внутрь, кроме дезинфекции, нужно тщательно перетереть ее в порошок, похожий на муку по фракции. В противном случае она может спровоцировать механические повреждения, особенно если человек уже страдает заболеваниями ЖКТ и его слизистая истончена. Правда ли, что яичная скорлупа может заменить зубную эмаль? Подробнее

Источники:

<https://news.ru>

<https://iz.ru/>

<https://www.championat.com/>