

La Federació Avícola Catalana se suma a la celebració del #DiaMundialde l'Ou (12 d'octubre)

L'ou és una font de proteïna d'alta qualitat per a totes les etapes de la vida

Els catalans consumeixen 76 milions de dotzenes l'any

Barcelona, 8 d'octubre de 2018.- Com cada any, el segon divendres d'octubre se celebra arreu del món, des de 1996, el Dia Mundial de l'Ou, una iniciativa de la Comissió Internacional de l'Ou (International Egg Commission-IEC) que recorda la importància d'aquest aliment i els seus beneficis per a la salut. La Federació Avícola Catalana (FAC) es vol sumar a la divulgació d'aquesta iniciativa que aquest any ha escollit com a lema central: 'L'ou, proteïna d'alta qualitat per a totes les etapes de la vida'. Segons el president de la Federació, Joan Anton Rafecas, "cal fer valdre aquesta característica que converteix l'ou en un aliment bàsic que cobreix els requisits nutricionals de la població de qualsevol edat, amb un valor afegit respecte a altres fonts de proteïna: la seva major biodisponibilitat, és a dir, que els nutrients que aporta són més fàcils d'absorbir per l'organisme".

Les proteïnes són un component bàsic de l'origen de la vida, per això durant l'embaràs els nutrients essencials de l'ou contribueixen al correcte desenvolupament fetal. El rovell de l'ou és la millor font dietètica de colina, un nutrient clau durant aquesta etapa de la vida que, a més de contribuir a la formació de les membranes cel·lulars del fetus, incrementa la producció de lipoproteïnes necessàries per a la seva òptima evolució.

Una font proteica d'alta qualitat és vital especialment durant la infantesa i l'adolescència, ja que en aquesta etapa de la vida es produeix un important creixement i desenvolupament de teixits i les necessitats nutricionals de l'organisme són més elevades que en l'etapa adulta. L'ou és un aliment complet que afavoreix el desenvolupament sa del cervell dels infants i millora el seu nivell de concentració a l'escola.

Durant l'edat adulta, l'ou segueix sent un gran aliat dietètic: no només ajuda a generar proteïnes i reparar teixits, sinó que també afavoreix la producció d'enzims i hormones necessàries pel metabolisme. A més, s'ha demostrat que consumir una dieta rica en ou té un efecte saciant que ajuda a controlar el pes (factor de risc de malalties cardiovasculars), alhora que permet absorbir millor els carotenoides presents als vegetals crus, essencials per a una bona salut ocular.

La proteïna de l'ou també ajuda a reparar els teixits corporals a mesura que envellim, per això al llarg de la vida aporta importants beneficis per als ossos, músculs, cartilags, pell i sang. Durant la vellesa es perd la gana arran del deteriorament del gust i l'olfacte, els problemes bucodentals dificulten la masticació i els canvis en l'aparell digestiu fan que les digestions siguin més lentes i es redueixi l'absorció de nutrients. Per això, degut a la seva palatabilitat, fàcil digestió i biodisponibilitat, l'ou està especialment recomanat durant aquesta etapa de la vida.

Catalunya és la quarta comunitat autònoma productora d'ous

Desterrat ja el mite del colesterol, els valors gastronòmics i nutricionals de l'ou són indiscutibles. A més, la seva versatilitat i un preu assequible per a totes les butxaques el converteix en un dels aliments més presents a la cuina, que es troba a tots els rebosts. Els catalans en consumeixen més de 76 milions de dotzenes l'any; és a dir, més d'11 dotzenes per persona (131 unitats).

Catalunya és la quarta comunitat autònoma amb major producció d'ous (11% del total), després de Castella-la Manxa, Castella i Lleó, i Aragó, amb un cens total de 4 milions d'aus que produeixen al voltant de 99 milions de dotzenes d'ous. Les granges avícoles catalanes són instal·lacions modernes i adaptades als sistemes de producció europeus i a la normativa sobre benestar animal, en vigor des de l'any 2012.

FAC, 40 anys en defensa del sector avícola català

Des de fa més de 40 anys, la Federació Avícola Catalana (FAC) és l'entitat que representa el sector avícola a Catalunya i agrupa els productors d'ous i carn d'aviram. Més de 350 empreses, grans i petites, repartides per tota la geografia catalana s'agrupen sota el paraigua de la FAC, treballant conjuntament per promoure la qualitat de la carn d'aviram i els ous i donar a conèixer els seus sistemes de producció, d'acord amb els més elevats estàndards nutricionals, sanitaris, de qualitat i benestar animal.

Catalunya té una llarga tradició en el sector i va ser pionera a l'Estat en el desenvolupament de l'avicultura professional a principis del segle XX, a partir de la fundació l'any 1896 de la Reial Escola d'Avicultura d'Arenys de Mar i, dècades després, en l'expansió de l'avicultura moderna que es generalitzà al nostre país a partir de la dècada dels seixanta.

Més informació: www.federacioavicola.org

Segueix-nos:    

*Font: International Egg Commission-IEC i Instituto de Estudios del Huevo