***DOBRO JE ZNATI***

* Jaja poboljšavaju moždanu funkciju
* Jaja pospješuju vid
* Jaja su dobra za nadoknadu energije
* Probavljivost –Nakon konzumiranja jaje ostaje vrlo kratko u želucu, što ovisi o načinu na koji je pripremljeno - dva meko kuhana jaja ostaju u želucu manje od 2 sata, za razliku od dva pečena jaja - oko 3 sata
* Sirovi bjelanjak se teže probavlja, a također sadrži anti-vitaminski faktor (koji se deaktivira termičkom obradom)

* Sigurnost - Konzumacija sirovih svježih i slabo termički obrađenih jaja ne preporučuje se kod trudnica, starijih osoba, male djece i svih oboljelih osoba kod kojih je oslabljen imunološki sustav.
* Vrijeme kuhanja se računa od trenutka kad voda zakuha. Što je veća nadmorska visina kuhanje jaja traje duže, a ovisi i o temperaturi jaja koja se stavljaju u vodu