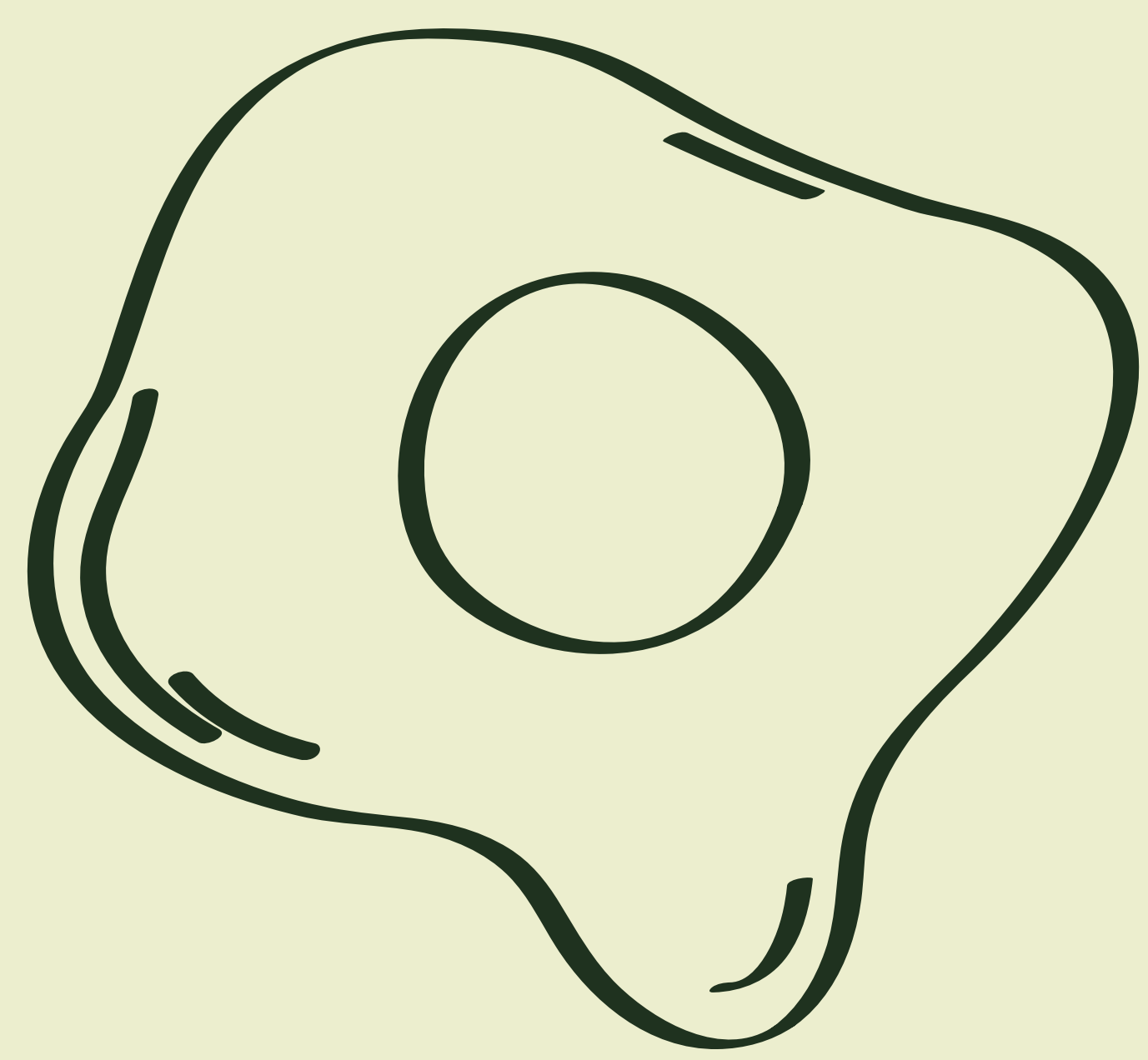




CLARA D'OU PER A CICATRITZAR

Montserrat Masip Sabaté
LA GRANADELLA

Les clares d'ou van bé per recuperar-se de la falta de proteïna i ajudar a tancar ferides obertes. Vaig cuidar una senyora que tenia ferides obertes de molt temps, i el seu marit li donava cada matí tres clares d'ou cuites en un platet amb una goteta d'oli. Per recuperar-se necessitava proteïna, i l'ou en té molta.

QUI T'HA EXPLICAT EL REMEI?

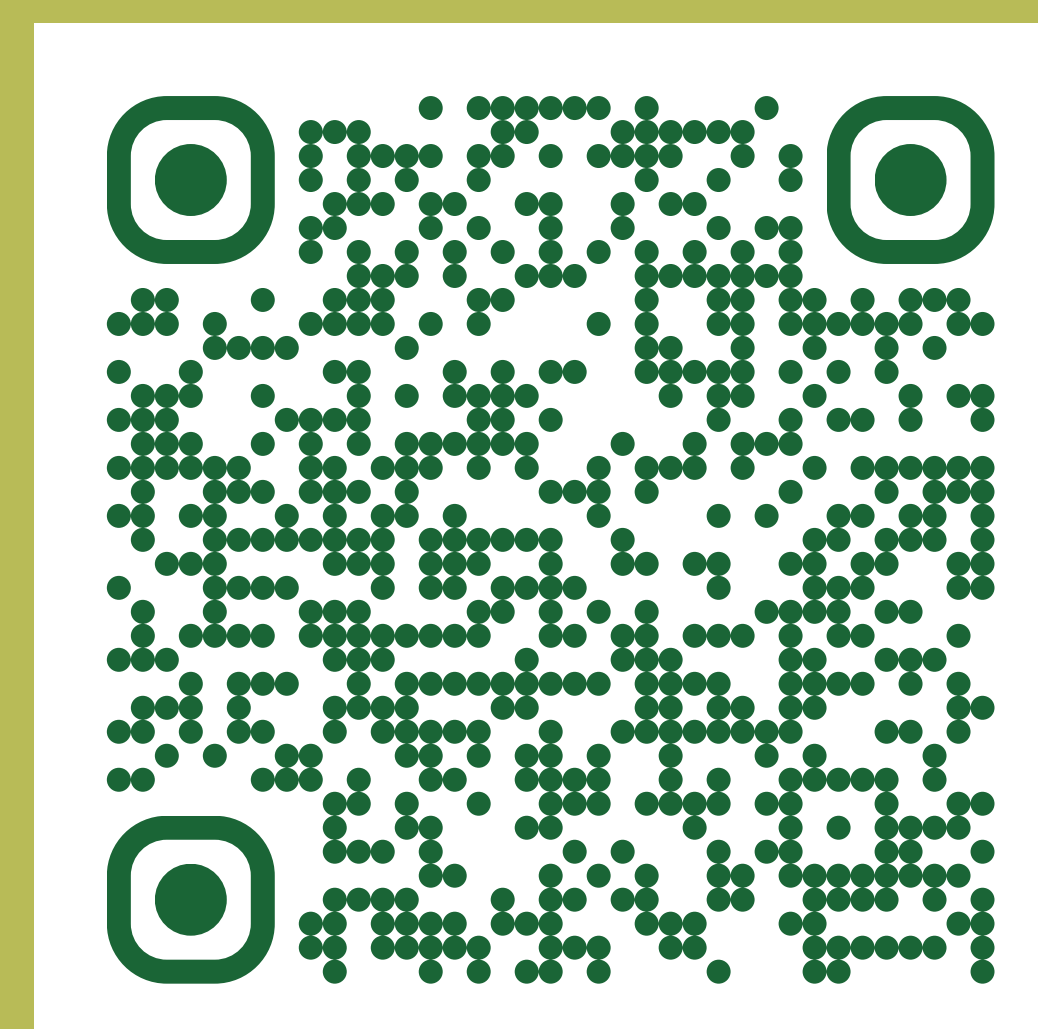
Ho he vist fer i també he sentit que altres persones recomanaven la clara d'ou per afavorir la recuperació, ja que té molta proteïna.

EXPLICA'NS SI L'HAS FET SERVIR

Sí, jo encara faig servir aquest remei.



VÍDEO



QUÈ EN DIU LA CIÈNCIA?

Maria Lourdes Tecchia Sotelo

Departament de Tecnologia, Enginyeria i Ciència d'Aliments, UdL

No hem trobat articles específics que diguin que la clara d'ou millora la cicatrització, però el que sí que sabem és que és rica en proteïnes. Aquestes proteïnes ens ajuden en la regeneració cel·lular i en la formació del col·lagen; per tant, és important incloure la clara en la nostra dieta. Així i tot, és veritat que no té un efecte més gran del que podríem obtenir amb altres aliments, com la carn, els làctics, el peix o els llegums, que també us animem a consumir.

Per què es va fer popular el consum de clares d'ou? Sabem, per evidència històrica i manuals mèdics del segle XIX, que es donaven ous a les persones convalescents. Els ous eren un aliment accessible i barat, i molta gent tenia gallines a casa. A més, si la coem, la clara no costa de mastegar i es digereix bé, la qual cosa va facilitar que esdevingués un aliment típic de persones en recuperació.

