Яйцо — ценный пищевой продукт. Чаще других в питании используются куриные и перепелиные яйца. В 100 г находится 13 г чистого белка. Белок яиц относится к высокоценному животному белку, он гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. В нем содержится полноценный набор аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Желток представляет собой «главное хранилище» нутриентов, в нем больше, чем в белке - протеина, витаминов группы В, железа и весь запас жиров, витаминов А, Д, лецитина. В яйце содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы.  А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту. Перепелиные яйца содержат больше фосфолипидов, витаминов и микроэлементов.

Желток яйца содержит холестерин, поэтому у кого повышен уровень холестерина в крови, необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю.