magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 4. 2017 | tla

Vajíčko je rehabilitováno

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vajicko-je-rehabilitovano__s10010x10270.html

Už je tu zas ten vajíčkový čas. Supermarkety zvětšují prodejní plochy, kde nabízí vejce bílá, hnědá, bio a dokonce omega. A my, přestože jsme plánovali a stále si ještě říkáme, že letos obarvíme jen čtyři, maximálně šest na ošatku, nekupujeme balení po deseti kusech jako obvykle, ale hned celé plato. Vždyť jsou Velikonoce!

Zdroj: Různé úpravy vajíčka ze Shutterstock

Vajíčka do zdravého jídelníčku patří

Představit si je bez uvařeného vajíčka coby kraslice, beránka ze šlehaného těsta, mazance, jidášů nebo nádivky s mladými kopřivami – NELZE! Bude jedno plato stačit?

Jenže, co na velikonoční vajíčkovanou řekne naše tělo, je tu přece strašák cholesterol. **Odborníci na výživu před jejich nadměrnou konzumací na jednu stranu zvedají varovně prst, na druhou stranu se od nich vejce dočkala rehabilitace. Jak si to vysvětlit?** Jednoduše, jíst bychom měli pestře, znamená to, že vajíčka do zdravého jídelníčku patří, pokud to s nimi budeme přehánět a ve výsledku z pestrosti uděláme jednostrannost, máme zaděláno na problém!

Maximálně dvě denně

„Doporučována je konzumace jednoho až dvou vajec denně, přičemž se započítávají i vejce v potravinách, tedy například ve velikonočním beránku či nádivce,“ uvádí Zuzana Douchová a s úsměvem připouští, že v období Velikonoc zhřeší každý. Ze sváteční výjimky by se však nemělo stát pravidlo.

Jak je to s cholesterolem

Cholesterol je obsažený ve vaječném žloutku. **„V jednom vajíčku, které má průměrnou hmotnost 60 gramů je přibližně 150 až 340 mg cholesterolu. A právě tady vznikl problém. Lidé s vyšší hladinou cholesterolu v krvi by měli dodržovat dietní opatření, konzumaci**

potravin s vyšším obsahem cholesterolu omezit. Denní příjem by i u jinak zdravých lidí, kteří se nehýbou – z bytu dojdou do auta, na zastávku autobusu, vystoupí u kanceláře, celý den sedí a večer se jen vrátí domů – neměla překračovat 300 mg,“ vysvětluje Zuzana Douchová. Při pravidelném sportování, i rekreačním, člověk potřebuje ze stravy získat více energie a tudíž se může lehce zvýšit i množství cholesterolu. **„Přesto je vždy potřeba myslet na složení jídelníčku a preferovat potraviny obsahující takzvaně zdravé tuky, tedy ty osahující nenasycené mastné kyseliny,“** říká Zuzana Douchová.

Mezi vajíčkem a cholesterolem navíc nelze dát rovnítko. Mimo jiné žloutek obsahuje i lecitinu, který cholesterol v těle pomáhá odbourávat.

Bílkoviny i vitamíny

Kromě tuku a cholesterolu je pro člověka vejce zdrojem celé řady dalších živin. Například bílkovin v bílku. **„Bílkoviny v něm jsou takzvaně plnohodnotné, mají vysoký obsah esenciálních aminokyselin, které si organismus nedokáže sám z přijaté stravy „vyrobit“. Jejich stravitelnost je přibližně 98 procent,“** uvádí Zuzana Douchová a hned pokračuje ve výčtu dalších pro organismus prospěšných látek: **„Z vitamínů zmiňme A, D, E, B, dokonce i B12, z minerálních látek jde především o draslík, fosfor,**

železo, selen. Jsou v nich obsaženy také karotenoidy – zeaxanthin a lutein.“

Karotenoidy pomáhají očím

Ty se v těle ukládají v sítnici oka, takzvané žluté skvrně, kde plní ochrannou funkci proti jejímu poškození. Je-li žlutá skvrna nedostatečně „nasycena“ těmito látkami, dochází k rozvoji onemocnění, věkem podmíněné makulární degenerace. Nemusí postihovat jen staré lidi, objevuje se i kolem 40. roku věku. Bohužel není léčitelná a přichází plíživě – málokdy ji v prvotních stádiích zaznamenáme. Lékaři umí její průběh jen zpomalit, v konečném stádiu člověk přichází o zrak. I proto je důležité myslet na pestré složení jídelníčku.

„Normální“, nebo omega

V obchodech lze narazit i na vajíčka s vyšší cenou a netradičními názvy. Na bio či vejce od slepic chovaných na podestýlce už jsme si zvykli. Koupit si můžeme i omega vejce, v jejich žloutku je vyšší podíl omega 3 a 6 mastných kyselin. **„Chovatelé toho docilují úpravou krmiva, to obsahuje více kukuřice či rostlinných olejů,“** říká Zuzana Douchouvá. Jde vlastně i o příklad, jak má strava vliv na zdraví. **„Chceme-li zdravé živočišné potraviny, je důležité dbát na kvalitu krmiva pro zvířata. Chceme-li být zdraví my, musíme**

dbát na kvalitu přijímaných potravin, skladbu a pestrost jídelníčku,“ dodává nutriční terapeutka.

7 tipů - jak na cholesterol

Bojujete s cholesterolem? Změňte - upravte svůj jídelníček a životní styl.

- V jídelníčku se pokuste snížit spotřebu tučného masa a uzenin, vyvarujte se vnitřností. Naopak ryby vybírejte ty více tučné – lososa, makrelu, sledě...
- Volte dobré tuky – rostilnné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené
- Ideální úprava pokrmů je vaření a dušení, omezte smažení.
- Nejvhodnější je konzumovat polotučné mléčné výrobky, při vyšší hladině cholesterolu v krvi je dobré je vyměnit za nízkotučné.
- Bílé pečivo vyměňte za celozrnné, celozrnné kupujte i těstoviny, rýži vybírejte neloupanou. Zařaďte do jídelníčku ovesné vločky.
- Nezapomínejte, že denně by dospělý měl sníst 200 gramů ovoce a 400 gramů zeleniny.*Pokuste se omezit konzumaci oplatek a sušenek, zejména těch plněných a polévaných.
- Nezapomínejte na pohybu, pomůže už půlhodina až hodina svižné chůze

denně.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz