magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 4. 2014 | tla

Velikonoce = vajíčka! Proč a kolik jich sníst?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velikonoce-=-vajicka!-Proc-a-kolik-jich-snist__s10010x8267.html

Vajíčka a Velikonoce patří nerozlučně k sobě. Už máte nakoupena ta s bílou skořápkou, aby jste je mohla pro koledníky pěkně vymalovat? Nebo se naopak děsíte, kolik vám jich zase manžel a synové domů přinesou, a už nyní přemýšlíte, co s nimi uděláte?

Z vajec strach mít nemusíte. Mýtus, že zvyšují hladinu v cholesterolu v krvi je dávno odborníky vyvrácený. Mají být součástí zdravého jídelníčku, nejen v době kolem svátků jara. **Na druhou stranu, nic se nemá přehánět.**

Chceme-li se správně stravovat, musíme přemýšlet o tom co a kdy jíme. Proč si tedy dát vajíčko ke snídani, svačině či večeři?

Plnohodnotné bílkoviny

Doslova zázrakem pod skořápkou se dá nazvat **bílek, obsahuje plnohodnotné a lehce stravitelné bílkoviny**. Jejich složení je tak výhodné, že jsou z výživového hlediska hodnotnější něž ty v mase a mléce. Jsou v nich zastoupeny všechny takzvané **esenciální aminokyseliny**, tedy ty, které si tělo neumí samo „vyrobit“ a musíme je přijímat potravou.

Na vajíčka by proto neměli zapomínat třeba vegetariáni, ale ani nastávající maminky, malé děti a senioři.

Pomoc při hubnutí

Skvělé jsou i pro ty z nás, kteří se snaží shodit nějaké kilo. **Bílkoviny velmi dobře zasytí**. Právě proto se doporučuje, aby v každém denním jídle byly zastoupeny všechny základní složky potravy – bílkoviny, sacharidy a tuky. Vyzkoušet si to může každý sám, stačí si ke svačině dát celozrnný rohlík s máslem a kouskem zeleniny či ovoce. A druhý den si k němu přidat buď vejce či sýr nebo si na něj namazat tvarohovou pomazánku... Uvidíte, zda vás budou po bohatší sváče „honit“ chutě a budete hledat něco sladkého.

Sluníčko uprostřed

Látky obsažené ve žloutku dodávají sílu. **Obsahuje tuky a také celou řadu vitamínů – A, B, D, E, K a minerálních látek – železa, hořčíku, draslíku či zinku.**

Mezi tuky ve vajíčku nenajdeme jen ty obávané nasycené, ve žloutku jsou zastoupeny i nenasycené omega 3 mastné kyseliny.

Jak je to s cholesterolem?

V jednom žloutku bývá obsaženo zhruba 200 až 300 mg cholesterolu, což odpovídá zhruba doporučené dávce pro dospělého na den. Právě proto byla vejce dána na černou listinu a mnoha lékaři zatracována.

Žloutek ale také obsahuje lecitin, který naopak přispívá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi, a již zmiňované omega 3 mastné kyseliny. Ty se podílejí na udržování jeho normální hladiny.

Chrání oči

Jsou v něm také obsaženy karotenoidy – zeaxanthin a lutein, díky nim je žloutek krásně žlutý. V těle se ukládají v sítnici oka, takzvané žluté skvrně, kde plní **ochrannou funkci proti poškození oka**. Je-li žlutá skvrna nedostatečně „nasycena“ těmito látkami, dochází k jejímu poškození a rozvíjí se onemocnění – věkem podmíněná makulární degenerace. Nemusí postihovat jen staré lidi, objevuje se i kolem 40. roku věku. Bohužel není léčitelná a přichází plíživě – málo kdy ji v prvotních stádiích zaznamenáme. Lékaři umí její průběh jen mírně zpomalit, v konečném stádiu člověk přichází o zrak. I proto je důležité myslet na **pestré složení jídelníčku**, a samozřejmě chodit pravidelně na preventivní prohlídky i k očnímu lékaři.

Kolik vajíček sníst?

„Doporučována je konzumace jednoho vejce denně, přičemž se započítávají i vejce v potravinách,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. V období Velikonoc můžeme udělat výjimku a kromě vajíčka do sladkého beránka si můžeme smlsnout i třeba na tradiční vajíčkové pomazánce. Důležité je nezapomínat na dostatečný pohyb. Nejenom, že je důležité vydat přijatou

energii, abychom nepřibírali. Pravidelným pohybem dochází k regulaci hladiny obávaného cholesterolu či cukru v krvi.

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