magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 29. 3. 2018 | Ing. Hana Málková

Vejce snesu klidně dvě denně. Víte proč?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vejce-snesu-klidne-dve-denne.-Vite-proc__s10010x10884.html

Vejce, konkrétně tedy žloutky, měly dlouhou dobu špatnou pověst skrze vysoký obsah cholesterolu a jejich konzumace byla proto omezována na 2 žloutky týdně. Nicméně jsou potravinou nutričně významnou, velmi dobře stravitelnou a cholesterol již strašákem není.

Vejce jsou potravinou nutričně významnou

Vejce jsou tvořena **vodou (74 %)**, kvalitními **bílkovinami (13 %)**, **tuky (12**

%), dále obsahují některé vitamíny a minerální látky. Obsah sacharidů je ve vejcích nevýznamný. Průměrné vejce o hmotnosti 55 g má **energetickou hodnotu 340 kJ.**

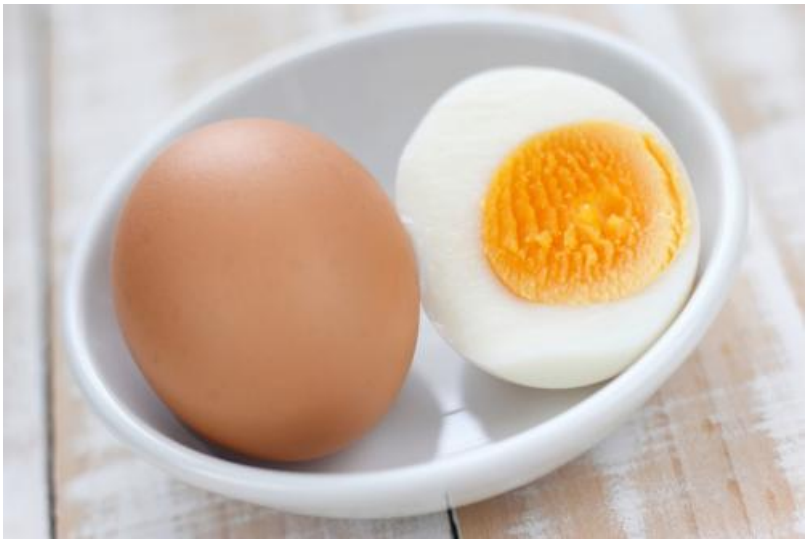
- **Bílkoviny**

Bílkoviny ve vejcích obsahují všechny nezbytné esenciální aminokyseliny v dostatečném množství, a proto jsou **vejce považována za plnohodnotný zdroj bílkovin**.

- **Tuky**

Vaječný bílek tuky neobsahuje, a proto bývá oblíbenou součástí redukčních jídelníčku. Žloutek oproti bílku obsahuje tuku poměrně velké množství, jedná se ale o tuk bohatý na pozitivně působící nenasycené mastné kyseliny. Problematika MK se dnes nezaměřuje pouze na poměr nasycených a nenasycených MK, ale také na **poměr nenasycených n-3 a n-6 MK. I tento poměr je ve vejcích velmi příznivý.** Významnou složkou tuku vajec jsou i fosfolipidy, které tvoří asi třetinu přítomných tuků a ceníme si jich, jelikož působí pozitivně v prevenci srdečně-cévních onemocnění.

- **Vitamíny a minerální látky**



Vejce obsahují prakticky všechny vitamíny kromě vitamínu C. V bílku jsou obsaženy především vitamíny hydrofilní (vitamíny skupiny B). Ve žloutku jsou pak skrze vysoký obsah tuku přítomny lipofilní **vitamíny A, D, E a K.** Z minerálních látek obsahují vejce dobře využitelné **železo, dále fosfor, draslík, zinek nebo selen.**

- **Cholesterol**

Vaječný žloutek obsahuje přibližně 210 mg cholesterolu, přičemž jeho denní doporučená dávka byla po dlouhou dobu max. 300 mg. Vysoká hladina cholesterolu v krevním séru patří mezi rizikové faktory vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Jeho vysoký obsah ve žloutku tedy logicky vedl k doporučení omezit jeho konzumaci.

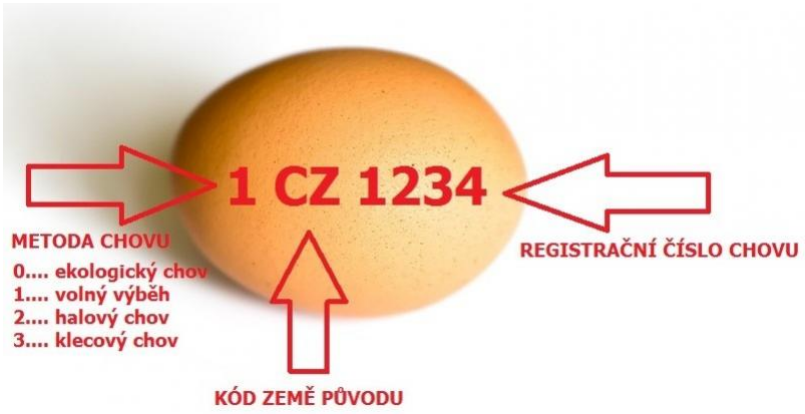
Bylo však prokázáno, **že cholesterol ze stravy nemá významný vliv na hladinu krevního cholesterolu.** Navíc přítomné fosfolipidy a n-3 nenasycené

MK zvyšují hladinu „hodného“ cholesterolu (HDL-cholesterol), který chrání naše tepny před aterosklerózou. V současnosti se proto pro zdravé lidi toleruje konzumace 1-2 vajec denně.

I když si vejce můžeme dopřávat denně, je **důležitá jejich kulinární úprava!** Studie probíhají s **vařenými vejci**, určitě nedoporučujeme denně smažená vejce, raději ta vařená.

Vejce prakticky

- **Nákup**



Při nákupu si vždy vejce zkontrolujte, zda nemají poškozenou skořápku. Pokud nelze zkontrolovat přímo vejce, zkontrolujte alespoň obal, zda není potřísněný od vaječného obsahu. **Minimální trvanlivost vajec je 28 dnů od data snášky.** Na obalech musí být tato minimální trvanlivost vždy uvedena. Vejce musí být označena kódem. Ten

vypadá např. takto: 1 CZ 1234

- **Doma**

Doma vejce uložte do ledničky. Před uchováním vejce neomývejte ani neutírejte, protože se tím poruší ochranný povlak a do vejce mohou proniknout nežádoucí mikroorganismy.

Vejce mají být uloženy a skladovány špičkou dolů. U ploché strany je pod skořápkou vzduchová bublina, která brání pohybu žloutku. V opačném případě se žloutek může smísit s bílkem, nalepit se na skořápku a takto se vejce rychleji kazí.

Čerstvé vejce poznáte tak, že pokud ho dáte do vody, ponoří se na dno. Čím je vejce starší, tím je vzduchová bublina uvnitř větší a vejce vyplouvá na hladinu. Pokud vejce rozklepnete, žloutek a bílek zůstávají u čerstvého vejce krásně odděleny a neslévají se.

Další tipy a zajímavosti

- Prasknutí skořápky a vytečení bílku při vaření vajec zabráníte **přidáním soli nebo octa do vody**, ve které se vejce vaří.
- **Barva skořápky nemá vliv na výživovou hodnotu** – výživová hodnota

bílých a hnědých vajec je stejná.

- **Dětem do jednoho roku se doporučuje konzumace zejména vaječného žloutku**, vaječný bílek je příliš koncentrovaným zdrojem bílkovin.
- **Křepelčí vejce mají velmi podobné složení jako vejce slepičí**, tedy i obsah cholesterolu (v přepočtu na 100 g). Rozdíl je pouze ve velikosti – křepelčí vejce je cca 6x menší než vejce slepičí, obsah cholesterolu v jednom žloutku je proto nižší.

Tento článek je jednou z 52 výzev celoročního projektu **Výzva 52 od společnosti STOB**, do kterého se na www.stobklub.cz můžete zapojit i vy.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz