magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 10. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Odborníci vejce doporučují. Jakým mýtům stále čelí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Odbornici-vejce-doporucuji.-Jakym-mytum-stale-celi__s10010x11162.html

Vejce, konkrétně žloutky, měly dlouhou dobu špatnou pověst hlavně pro vysoký obsah cholesterolu. Jejich konzumace byla proto omezována. V poslední době stále více slyšet, že s tím cholesterolem ve vejcích to není tak špatné, jak se dříve myslelo. Vajíčka postupně získávají na oblibě. Vejce je jednou z několika mála výjimek, kde se opravdu doporučení odborníků změnilo. Z dříve nedoporučovaných potravin se stala naopak potravina žádaná.

Škodlivost cholesterolu ve vejcích už se tedy řadí mezi mýtus a naštěstí už to tak mnoho lidí vnímá. Mýtů okolo vajec ale koluje více, pojďme se na ty nejčastější podívat.

1. Vejce nejsou vhodná kvůli obsaženému cholesterolu

Ještě jednou zpět k cholesterolu. I když už je tento mýtus poměrně známý, i tak je vhodné to připomenout a objasnit.

Cholesterol je ve vejcích obsažen, to je jasný a prokazatelný fakt. Jedno vejce (resp. žloutek) obsahuje průměrně okolo 210 mg cholesterolu, přičemž jeho denní doporučená dávka byla po dlouhou dobu max. 300 mg. Vysoká hladina cholesterolu v krvi patří mezi rizikové faktory vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Jeho vysoký obsah ve žloutku tedy logicky vedl k doporučení omezit jeho konzumaci.

Později však bylo prokázáno, že cholesterol ze stravy **nemá** ve většině případů **významný vliv na hladinu krevního cholesterolu.**

Mnohem více záleží na kvalitě přijímaných tuků (zejména na příjmu nasycených mastných kyselin) a dalších živin, vliv má ale i pohybová aktivita a životní styl obecně. Při zvýšené hladině cholesterolu je tedy důležitější **hlídat příjem nasycených mastných kyselin nežli samotného cholesterolu** a dbát na vyvážený jídelníček a celkově zdravý životní styl.

Vejce navíc obsahují fosfolipidy a nenasycené mastné kyseliny, které naopak působí na hladinu cholesterolu příznivě. V současnosti se proto **zdraví lidé nemusí vajec vůbec obávat a toleruje se konzumace 1-2 vajec denně.**

- **Výjimkou jsou jen osoby trpící některým onemocněním** (např. těžkými dědičnými poruchami látkové výměny tuků s výrazně vysokými hladinami cholesterolu), ty by měli konzumaci vajec stále omezovat a především vše konzultovat se svým lékařem nebo nutričním terapeutem.

2. Křepelčí vejce obsahuje méně cholesterolu než slepičí

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.

3. Vejce jsou vhodná i pro děti do 1 roku

Dětem do jednoho roku se **doporučuje konzumace zejména vaječného žloutku**, ale nikoli bílku. Ten je příliš koncentrovaným zdrojem bílkovin a jeho

konzumací by se tedy snadno přesáhla **doporučená dávka bílkovin** pro tuto věkovou kategorii.

4. Bílá vejce jsou lepší než hnědá

Barva skořápky je určena plemenem nosnic, kvalitu vajec a jejich **výživovou hodnotu** však **nijak neovlivňuje.**

5. Tmavé žloutky jsou od bio slepic

Barva žloutku je ovlivněna především **druhem krmiva,** zejména v krmivech obsaženými karotenoidy. Tmavý žloutek je tedy často spojován s "přírodní stravou" slepic z ekologického chovu.

Karotenoidy a další přírodní barviva se však přidávají i do krmných směsí, které se používají v klecových chovech, a i žloutky z těchto chovů tedy mohou být tmavší.

6. Označení CZ na obale značí česká vejce

Označení na obale uvádí, **kdo vejce na trh dodává,** tedy třídí, balí, distribuuje. Samotná vejce mohou být ale **dovezena odjinud.** Označení CZ na obale tedy neznamená, že se jedná o česká vejce. **Zemi původu vajec se ale dozvíte přímo na skořápce,** tam musí být uvedený kód země, odkud vejce opravdu pochází.

7. Vejce se mají vždy omýt

Vejce má na povrchu ochrannou vrstvu, která přispívá k jeho trvanlivosti a chrání před vniknutím nežádoucích mikroorganismů. Proto vejce **omývejte až těsně před použitím** a ne předtím než ho ukládáte do lednice, kde ho chcete nějakou dobu skladovat.

8. Vejce jsou častým zdrojem salmonelózy

V současné době je výskyt salmonel **spíše výjimečný, zejména díky pravidelným kontrolám,** které se ve velkochovech provádí. Vyšší riziko může být u vajec, kde se kontroly neprovádí. Zdrojem salmonel mohou být ale i jiné potraviny, především maso nebo třeba koření.

Závěrem lze říci asi jediné. **Vejce jsou nutričně velmi hodnotnou potravinou a v jídelníčku mají své místo!**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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