



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 10. 4. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Zdraví skryté za vaječnou skořápkou

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdravi-skryte-za-vajecnou-skorapkou\\_\\_s10010x19670.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdravi-skryte-za-vajecnou-skorapkou__s10010x19670.html)

Zdravý symbol Velikonoc – vajíčka. Kdysi omezovaná, dnes velmi chválená potravina. Skvělý zdroj plnohodnotných bílkovin i železa, z kterého vykouzlíte řadu chutných a rychlých jídel. A nemusíte se omezovat jen na vejce slepičí.



Kdysi se tvrdilo, že vajíčka zvyšují cholesterol a měli bychom sníst nejvýše 2 vajíčka denně. Jak tomu někdy ve výživě bývá, později se s objevem lecitinu ve žloutku vše obrátilo a vajíčka jsou teď na výši propagovaných základních potravin, které bychom si měli dopřávat pravidelně.

# Kouzlo zvané lecitin

Běžné slepičí vajíčko tvoří z 75 % voda, dále v něm najdeme 12 % plnohodnotných bílkovin, 12 % tuků a vitamíny a minerální látky. Bílek tvoří cca 2/3 váhy vajíčka. Porce o velikosti 100 g (cca 2 střední vajíčka) nám dodá zhruba 632 kJ.

- **Bílek** obsahuje plnohodnotné a dobře stravitelné bílkoviny, vodu, draslík, sodík, chlor, síru a vitamín vitamin B2.
- **Žloutek** je hlavním zdrojem tuků (a malého množství bílkovin), kromě zmiňovaného cholesterolu na který je bohatý ale obsahuje také lecitin - fosfolipid, který snižuje vstřebávání cholesterolu.

Z minerálních látek je zastoupena síra, **železo, selen, zinek, fosfor** a měď. Jediný vitamin, který ve žloutku chybí, je vitamin C. Pokud si dáme 100 g vajíček, přijmeme skoro ½ doporučené denní dávky selenu, 1/7 denní doporučené dávky železa a zhruba 1/3 denní doporučené dávky vitamínu D a vitamínu B2.

## Proč je žloutek sytě žlutý?

**Čím více beta-karotenu slepice ve stravě přijme, tím tmavší žloutek vajíčka je.**

## **Rodné číslo vajíčka**

Na každém vejci z kontrolovaného chovu najdete otisk razítka, které vám přesně řekne z jaké země a z jakého typu chovu pochází. První číslo označuje metodu chovu nosnic, dále je pak kód země původu vajíčka a registrační číslo chovu (např. 2CZ1234). Nejčastěji vajíčka na českém trhu pochází z tuzemska, Polska nebo Německa, můžete ale potkat i vejce z dalších států EU.

- 0 – bio (ekologické zemědělství)
- 1 – nosnice ve volném výběhu
- 2 – nosnice v halách (na podestýlce)
- 3 – nosnice v klecích.

## **Skořápky rozhodně nemýt**



Pozor, s hygienou to u vajíček nepřehánějte a rozhodně jim skořápku neumývejte - naopak byste si uškodili. Skořápku tvoří sloučeniny vápníku, uhlíku a fosforu a je polopropustná, **na vnějším povrchu je vosková vrstva, která vajíčko chrání.** Na vnitřní povrchu

je pod skořápkou tenká vrstva bílkoviny. Kvůli riziku výskytu bakterií salmonely se doporučuje vejce vždy dobře tepelně upravit - aby nebyl ani bílek, ani žloutek tekutý.

## **Alergie na bílek**

Čtete-li pozorně etikety pak víte, že vejce patří mezi 12 povinně značených alergenů na potravinách, nejvyšší potenciál vyvolat u citlivého jedince alergickou reakci má bílek. Zejména u malých dětí, které trápí atopický ekzém, je alergie na vaječný bílek častější.

## **Rychlá jídla, která zasytí**

Vajíčka zcela rozhodně patří mezi základní potraviny, které se vždycky hodí mít po ruce – skladovat by se měly při stabilní teplotě 5-7°C. Jsou základem různých moučníků nebo těst, mohou jídlo doplnit a nebo mohou být i samostatným pokrmem.

- Kdykoliv rychle připravíte vajíčka míchaná nebo vařená (na měkko nebo na tvrdo).
- Zamícháte omeletu v různých variacích (se zeleninou, s houbami nebo dokonce s uzeninou).
- Vykouzlíte z nich i lahodnou pomazánku.
- Navíc je můžete použít i jako zavářku do polévky a nebo na zapečení pokrmu.
- Kromě toho je možné vejce i nakládat a uchovat je dlouhodobě (ve vodním skle nebo roztoku uhličitanu vápenatého).

## **Kachní, husí, pštrosí, nebo i křepelčí**

Slepičí vajíčka asi zná každý. Jenže nabídka je mnohem pestřejší – od těch nejmenších křepelčích, až po ohromná pštrosí.

- **Křepelčí vajíčka** jsou drobná (váží cca 12 g) a mají tmavě kropenaté skořápky, které jsou tužší než ty slepičí. Kdysi se tradovalo, že křepelčí vejce jsou zdravější, protože mají méně cholesterolu. Částečně je to pravda – mají, ale jen proto, že jsou významně menší než vejce slepičí. Čtyři až pět křepelčích vajec se rovná jednomu vejci slepičímu.
- O něco větší jsou **vejce perliček** (kolem 25 g).
- **Slepičí vejce** se řadí do 4 velikostí. Malá (S) s váhou menší než 53 g, střední (M) s váhou 53-63 g, velká (L) od 63 do 73 g a pak maxi (XL) s váhou 73 g a vyšší.
- Z domácího chovu nebo od farmáře můžete vyzkoušet i **vejce husí, krůtí nebo kachní**, která se nepoužívají ve veřejném stravování. Krůtí vejce jsou jako maxi slepičí (kolem 75 g), kachní mají cca 90 g a husí jsou ještě dvakrát větší – až 200 g. Čím jsou větší, tím déle se také musí vařit a s ohledem na domácí chov se výrazně doporučuje tepelná úprava.
- Velikostně i váhově je **největší vejce pštrosí**. To vystačí pro celou rodinu – uvádí se, že se z něj nají 8-10 osob (vydá až za 25 vajec slepičích, může vážit až 1,5 kg). Ale nečekejte, že bude za 10 minut hotové – vaří se dokonce 60-90 minut.