magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 3. 2016 | tla

Vajíčko…natvrdo a obarvené

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vajicko...natvrdo-a-obarvene__s10010x9650.html

Míchaná, naměkko, do skla, jako hemenex či omeleta… Taky milujete víkendové snídaně, kdy je čas připravit si teplou snídani? A co teprve vyrazit na dovolenou, kde se o její přípravu nemusíme starat. Nyní ale přichází doba vajíček uvařených natvrdo! Velikonoce doslova klepou na dveře a spolu s Vánoci jsou obdobím, kdy v Česku spotřebujme nejvíce vajec. Nejsou to jen ta určená koledníkům. Co udělá celonárodní vaječný mejdan s naším zdravím?

Ještě před několika lety byla vejce doslova na černé listině, lékaři je označovali jako zásadního viníka vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Dnes je všechno jinak. Opravdu?

Zdroj: Colorful easter eggs z Shutterstock

„Je prokázáno, že hladina cholesterolu v krvi je stravou ovlivnitelná přibližně ze třiceti procent. Co a jak jíme se tedy na našem zdraví jednoznačně podepisuje. Co se týká vajec, žloutek sice opravdu obsahuje poměrně vysoké množství tuku a v něm i cholesterolu. Na druhou stranu je toto množství vyváženo obsahem lecitinu, který cholesterol v těle pomáhá odbourávat,“ vysvětluje nutriční terapeutka

Zuzana Douchová.

Jsou nenahraditelná

Ve vejcích najdeme zároveň bílkoviny, které bývají označovány za podobně hodnotné jako ty obsažené v mase a mnohem kvalitnější než ty získávané z mléčných výrobků. **„Jsou plnohodnotné, mají vysoký obsah esenciálních aminokyselin, které si organismus nedokáže sám z přijaté stravy „vyrobit“. Jejich nenahraditelnost je spojována také s vysokou stravitelností, ta je přibližně 98 procent,“** uvádí Zuzana Douchová.

Právě proto bývají vyhledávány kulturisty, kteří baští jen bílky a žloutky vyhazují. Nechcete-li plýtvat, je možné koupit již výrobky připravené jen v vaječných bílků. Mohou skvěle posloužit ke zpestření jídelníčku, případně jako náhražka masa.

Ťuky ťuk, žlutý tuk

„Zatímco bílek je zcela tukuprostý, žloutek ho je plný. Tuk tvoří přibližně jeho dvě třetiny,“ popisuje Zuzana Douchová. Nejde však jen o obávaný cholesterol, najdete v něm i omega 3 a 6 mastné kyseliny. Tedy ty, kterým se naopak připisuje pozitivní vliv na výskyt onemocnění srdce a cév.

V jednom vajíčku, které má průměrnou hmotnost 60 gramů je přibližně 150 až 340 mg cholesterolu, ve vepřovém bůčku je ve stejném množství na srovnání cholesterolu 39 až 48 mg.

„Musíme si však uvědomit, kolik sníme vajec a kolik vepřového masa. Vajíčka mají být součástí pestrého jídelníčku. Na druhou stranu, nic se nemá přehánět. Chceme-li se správně stravovat, musíme přemýšlet o tom co a kdy jíme,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová a dodává, že nejde o žádný alibismus. **„Opravdu záleží na množství, ale také na tom, jak konkrétní člověk žije, zda sportuje. Pohybem odbouráme velké množství cholesterolu. Ví to každý, kdo byl při těle, lékař zvedl varovný ukazovák a on se zalekl a začal se hýbat. Navíc pohybem se mění struktura cholesterolu, převahu získává HDL, tedy „hodný“ oproti LDL, tedy „zlému“. Nejde říct: přestanu jíst vejce, budu**

zdravý,“ usmívá se Zuzana Douchová.

A taky vitamíny

Zapomínat bychom neměli ani na vitamíny a minerální látky, které ve vejci najedeme. **„Ať jde o vitamín A, D, E, B, dokonce i B12, z minerálních látek jde především o draslík, fosfor, železo, selen,“** vyjmenovává odbornice. Jsou v nich obsaženy také karotenoidy – zeaxanthin a lutein. 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 k očnímu lékaři.** Doporučovány jsou dvouleté intervaly, optometrista v optice problém nezjistí.

Na kolika si pochutnat?

„Doporučována je konzumace jednoho až dvou vajec denně, přičemž se započítávají i vejce v potravinách, tedy například v pečivu, polévce...“ uvádí Zuzana Douchová s tím, že v období Velikonoc můžeme udělat výjimku. **„Výjimečná by však neměla být o svátcích jara pořádná procházka s partnerem, dětmi, kamarády,“** dodává specialistka na zdravé stravování.

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