

# VYSOKÁ INDEX SYTOSTI

Čtvrtek, 05. března 2017

Už jste o tom slyšeli? Nejspíše ano, ono teď má vzhled jaký ten index :-)). Tenhle index se vztahuje na obyčejná slepičí vejce. Vejce byla odborníky dlouhou dobu považována za tabu. A to hlavně kvůli vysokému obsahu cholesterolu.

Ale nakonec se potvrdilo, že konzumace vajec nemá žádný vliv na jeho hladiny, ani vám díky omeletě nehrozí srdeční choroba. Odborníci naopak tvrdí, že když konzumujete potraviny obsahující cholesterol, vaše játra se sama nastaví tak, že sníží svou vlastní produkci cholesterolu. A teď jaké to moudro: Vejce jsou velmi bohatým zdrojem vitamínu D. Pouhých 100 gramů vajec (což jsou asi 2 vejce velikosti M) přýstačí k tomu, abychom pokryli ať už doporučené denní potřebu vitamínu D. Proto pokud chcete nedostatek tohoto vitamínu doplnit právě vejci, je dostatečné jíst je celá včetně loutky. Kromě toho obsahují také vitamíny A, B5, B12, B2, B6, E a K. Z minerálních látek je to vápník, fosfor, draslík, železo a zinek, který posiluje imunitu. Dalším důležitým faktorem jsou antioxidanty lutein a zeaxantin. Ty napomáhají k obnovování oční sítnice a následně k prevenci zrakových degenerací. Esenciální aminokyseliny, které jsou ve vejcích zastoupeny v plném množství, si naše tělo samo nedokáže vyrobit. Lecithin, kterého je v jednom vejci až 1700 mg, zas podporuje paměť a koncentraci. Ve srovnání s mléčnými, masnými a rybími bílkovinami mají ty vaječné nejvyšší biologickou využitelnost. Z jednoho středně velkého vejce máme stejné množství bílkovin jako z 30 gramů vařeného masa, ryb nebo drůbeže. Kromě toho jsou také cenově nejdostupnější. Úplně nejlepší způsob, jak si vejce naservírovat, je klasicky je uvařit. Záleží na vás, jestli preferujete variantu natvrdo, naměkko nebo nahniličko. U vajec natvrdo, která se vaří nejdéle (8-12 minut), máte navíc největší jistotu, že se vyhnete riziku nákazy salmonelou. Nebezpečí infekce vzniká nejčastěji při konzumaci vajec vařených naměkko, vajec do skla, vajec do bujónu nebo při nedokonalém propečení volského oka.

Že by omyl? asi to byla divná vejce...

Podle nejnovějších poznatků je konzumace 1-2 vajec denně naprosto bez problémů. Těmi, kterým by se mělo věnovat hlídat v tom, kolik vajec spořádají, jsou osoby s vrozenou dispozicí k vysokým hladinám cholesterolu v krvi (tzv. familiární hypercholesterolemie). Pro ty je optimální sníst max. 3-4 vejce týdně. Dobrou chuť, dělá!