

VYSOKÁ INDEX SYTOSTI

ĀĀEtrtek, 05 ĀĀĀ-jen 2017

UĀĀĀ jste o tom slyšeli? Nejspíš ano, ono teĀĀ má všechno nĀĀ jaký ten index :-)). Tenhle index se vztahuje na obyĀĀejná slepiĀĀí vajíĀĀka. Vejce byla odborníky dlouhou dobu povaĀĀována za tabu. A to hlavnĀĀ kvĀĀli vysokém obsahu cholesterolu.

Ale nakonec se potvrdilo, ĀĀe konzumace vajec nemá ĀĀádný vliv na jeho hladiny, ani vám díky omeletĀĀ nehrozí srdeĀĀní choroba. Odborníci naopak tvrdí, ĀĀe kdyĀĀ konzumujete potraviny obsahující cholesterol, vaše játra se sama nastaví tak, ĀĀe sniĀĀují svou vlastní produkci cholesterolu. A teĀĀ nĀĀ jaké to moudro: Vejce jsou velmi bohatým zdrojem vitamínu D. Pouhých 100 gramĀĀ vajec (coĀĀ jsou asi 2 vejce velikosti M) prý staĀĀí k tomu, abychom pokryli aĀĀ tĀĀmetinu doporuĀĀené denní potĀĀeby vitamínu D. Proto pokud chcete nedostatek tohoto vitamínu doplnit právnĀĀ vejci, je dĀĀleĀĀité jíst je celá vĀĀetnĀĀ ĀĀloutku. KromĀĀ „dĀĀka“ obsahují také vitaminy A, B5, B12, B2, B6, E a K. Z minerálních látek je to vápník, fosfor, draslík, ĀĀelezo a zinek, který posiluje imunitu. Další „dobrotou“ jsou antioxidanty lutein a zeaxantin. Ty napomáhají k obnovování oĀĀní sítnice a následnĀĀ k prevenci zrakových degenerací. Esenciální aminokyseliny, které jsou ve vejcích zastoupeny v plném poĀĀtu, si naše tĀĀlo samo nedokáĀĀe vyrobit. Lecithin, kterého je v jednom vejci aĀĀ 1700 mg, zas podporuje pamĀĀĀ a koncentraci. Ve srovnání s mlĀĀnými, masnými a rybími bílkovinami mají ty vajeĀĀné nejvyšší biologickou vyuĀĀitelnost. Z jednoho stĀĀme velkého vejce máme stejné mnoĀĀství bílkovin jako z 30 gramĀĀ vaĀĀeného masa, ryb nebo drĀĀbeĀĀe. KromĀĀ toho jsou také cenĀĀ nejdostupnĀĀjší. ĀplnĀĀ nejlepší zpĀĀsob, jak si vejce naservírovat, je klasicky je uvaĀĀit. ZáleĀĀ na vás, jestli preferujete variantu natvrdo, namĀĀkko nebo nahniliĀĀko. U vajec natvrdo, která se vaĀĀí nejdĀĀle (8-12 minut), máte navíc nejvĀĀtší jistotu, ĀĀe se vyhnete riziku nákazy salmonelou. NebezpeĀĀí infekce vzniká nejĀĀastĀĀji pĀĀmi konzumaci vajec vaĀĀených namĀĀkko, vajec do skla, vajec do bujónĀĀ nebo pĀĀmi nedokonalém propeĀĀení volského oka.

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

Podle nejnovĀĀjších poznatkĀĀ je konzumace 1-2 vajec dennĀĀ naprosto bez problémĀĀ. TĀĀmi, kteĀĀ by se mĀĀli vĀĀhlídat v tom, kolik vajec spoĀĀádají, jsou osoby s vrozenou dispozicí k vyšší hladinĀĀ cholesterolu v krvi (tzv. familiární hypercholesterolemie). Pro ty je optimální sníst max. 3-4 vejce týdnĀĀ. Dobrou chuĀĀ, d@niela