

VEJCE A MY

Pondělí, 09 duben 2007

Po Velikonocích nastává problém - jak velikonoční nadílku vykoledovaných vajec zpracovat, pochutnat si a navíc neztloustnout? Existuje nějaká receptura, které bychom vybírali k uplatnění vajec natvrdo uvařených. Tentokrát čekáme na vaše recepty - CO S VEJCI? Nejlepší budou vybrány do Kudlančiny kuchařky!

A JESTLIPAK VÍTE... - Cholesterol je chemická látka, která je součástí téměř všech tuků. Pro organismus nezbytná, je základní stavební jednotkou pro některé hormony a pro tvorbu žlučových kyselin. Tělo si cholesterol z většiny částí vyrábí samo v jaterních buňkách. Další zásoby se do organismu dostávají stravou. - Je-li cholesterolu v organismu nadbytečné množství, snadno se ukládá do cévní stěny, kde tvoří hlavní součást tzv. sklerotických plátů. Na jejich povrch pak nasedají krevní sraženiny, céva se postupně zužuje a omezuje se dodávka krve do tkání. Následkem může být pak například infarkt myokardu, vznik ischemické choroby srdeční či aterosklerózy. Neblahé účinky cholesterolu se násobují špatným návykem a vysokým krevním tlakem. Těma u nohou to může vést v konečném důsledku k bérčovému onemocnění... - Kolik cholesterolu máme mít? U dětí (do 15 let) je za normální hodnotu považována hladina do 4,4 mmol/l. U dospělých osob (starších 15 let) je za normální považována hladina cholesterolu v krvi do 5,0 mmol/l. Hladina od 5,0 do 6,5 mmol/l je označována za zvýšenou. Ti, kteří se pohybují v tomto rozmezí, by si ji měli více věnovat svého jídelníčku a upravit svůj životní styl. Riziková je hladina nad 6,5 mmol/l. Osobám s takovými hodnotami hrozí zvýšené riziko vzniku srdečního nebo cévního onemocnění, proto by měly být v péči lékaře. (mmol/l - údaj celkového cholesterolu v těle zahrnující hodnoty různých měření (plazmatické, tělní, lineární...) Cholesterol vejce mají jednu obrovskou nevýhodu: jeden žloutek obsahuje dvě třetiny denního doporučeného množství cholesterolu. Jak se pozná uvařené vejce? Položte vejce na stůl a roztočte jej. Natvrdo uvařené vejce se bude točit velmi lehce, zatímco syrové bude těžkopádné. Lze také postavit vejce na stolečku a pak ho pustit. Uvařené se bude kolébat, syrové se pouze položí. A TEŽ UŽ JEN VAŠE RECEPTY: