

VEJCE, VEJCE, VELIKONOCE...

Čtvrtek, 21 duben 2011

Vejce jsou jednou ze základních součástí českého jídelníčku a jejich zásoba nechybí téměř v žádné české lednici. Připravujeme si je k snídani, konzumujeme je jako volské oko místo masa, přidáváme je do buchet a koláčů, zdobíme jimi obložené chlebíčky. Mnozí však o vejcích téměř nic nevědí.

Vyhýbáte se konzumaci vajec, protože obsahují hodně cholesterolu? Tak to už nemusíte, protože podle nedávných studií zdraví lidé mohou jíst vejce bez obav, protože by si tím zvýšovali riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Tuk obsažený ve vejcích je z větší části tvořen prospšnými nenasycenými mastnými kyselinami.

Velkou část tuků tvoří fosfolipidy. Jejich nejvýznamnějším zástupcem, který by mohl vajíčkům zlepšit pověst, je lecitin. Dokáže totiž významně snížit vstřebávání vaječného cholesterolu ve střevě. Jinými slovy, vejce obsahují cholesterol, ale většina se nám do krve ani nedostane. A to není věc. Účinných látek je celý seznam. Vejce obsahují vitamin A, a to jak ve formě retinolu, tak i provitaminu A (luteinu, zeaxantinu a beta-karotenu). Lutein a zeaxantin mají ochranné účinky na sítnici. Proto se používají v léčbě a prevenci kataraktní degenerace (onemocnění postihující centrální část sítnice a způsobující postupnou ztrátu zraku).

Dále můžeme ve vejcích najít vitaminy D a E, B2, B6 a B12 a foláty, které snižují hladinu homocysteinu v krvi. Zvýšená hladina homocysteinu v krvi je rizikový faktor pro vznik aterosklerózy (kornatění tepen). Z minerálních látek jsou ve vejcích zastoupeny především selen, fosfor, železo, zinek a vápník. Konzumace vajec v rozumné míře s proto rozhodně nemusíte obávat. Pokud se stále ještě díváte na vejce s nelibostí, možná vás tohle přesvědčí. Kanadští vědci totiž ve vaječných i smažených vejcích objevili několik bílkovin, ze kterých trávicí enzymy žaludku a tenkého střeva dokážou vytvořit látky chovající se podobně jako ACE inhibitory, což jsou dnes velice často předepisované léky na vysoký krevní tlak. Podle studie by prý měla tlak více snižovat vejce smažená.

(převzato z kardiochirurgie.cz)