

NEMUSĀ•BĀ•T MALOVANĀ, STAĀĀ•BĀ•LĀ•

PondĀĀ-, 29 Ānor 2016

Kolik se mĀĀe snĀst vajeĀ na posezení? DĀĀve panoval nĀzor, Āe by se mĀlo snĀst jedno vejce dennĀ. Toho ale uĀĀ vĀĀivovĀ poradci upustili. VajĀka totiĀ patĀ mezi alergeny, pĀĀedevĀim u dĀĀtĀ. Jsou ale zdrojem celĀho komplexu B, D, E a K. Vejce zĀroveĀ obsahujĀ fosfor, Āelezo, sĀru a vĀpnĀk.

Ano, z preventivnĀho hlediska je vĀak tĀĀeba regulovat pĀĀijem ĀivoĀnĀch potravin, kterĀ jsou zdrojem cholesterolu. PozitivnĀ je hlavnĀ obsah bĀlkovin. Pokud se jednĀ o vejce, tak bĀlkovina v nich obsaĀenĀ zpĀsobuje vyplavenĀ hormonu glukagonu, kterĀ pĀĀispĀvĀ k vyuĀitĀ uhlovodanĀ a tukĀ uloĀenĀch v tĀle. NĀkdy se ale s poukazem na vysokĀ obsah tukĀ ve vejci odkazuje na jejich nevhodnost pĀĀi redukĀnĀch dietĀch. Ve skuteĀnosti je vejce jednou z nejlepĀich potravin ke snĀĀenĀ hmotnosti. PĀĀi poĀitĀ jednoho kusu vejce vĀme, Āe jsme pĀĀijali 70 kaloriĀ a vĀĀivin, 6 g bĀlkovin a 5 g tuku. Tento pomĀr zvyĀuje hormony nasycenosti – ty, kterĀ vysĀlajĀ naĀemu mozku zprĀvy o sytosti. Redukce hladiny cholesterolu v krvi je hlavnĀm cĀlem zdravotnĀ osvĀty po mnoho desetiletĀ.

DĀvodem je epidemickĀ nĀrĀst kardiovaskulĀrnĀch onemocnĀnĀ. Ta jsou vĀtĀinou zpĀsobena uklĀdĀnĀm tukovĀch plĀtĀ v cĀvnĀch stĀnĀch. TakĀe nĀpad snĀĀit mnoĀstvĀ cholesterolu tĀm, Āe jej budeme pĀĀijmat v menĀm mnoĀstvĀ, mĀ svoji logiku. VĀdyĀ vejce obsahuje cholesterol ve velkĀm mnoĀstvĀ, aĀ 200 mg na porci. Ale! Cholesterol, kterĀ pĀĀijmĀme stravou, pĀĀilĀ velkĀ mnoĀstvĀ hladiny cholesterolu v tĀle neovlivnĀ. Ve skuteĀnosti 30 % lidĀ byl zaznamenĀn nĀrĀst hladiny cholesterolu potĀ, co konzumovali vysoce cholesterolovou dietu. PrĀzkum u 100 000 lidĀ ukĀzal, Āe dennĀ konzumace vajec nijak nezvĀĀila riziko srdeĀnĀch onemocnĀnĀ. Naopak. DalĀ studie ukĀzala, Āe pĀĀijem aĀ tĀĀ vajeĀ dennĀ pĀĀi nĀzkĀm pĀĀijmu karbohydrĀtĀ zlepĀuje hladiny HDL, tedy "dobrĀho" cholesterolu.

ĀĀloutek je napĀchovĀn ĀivoĀnĀm tukem. OvĀem obĀvanĀ nenasycenĀ mastnĀ kyseliny jsou eliminovĀny pĀĀitomnĀm lecitinem, kterĀ mĀchĀ tuku a vodu a je dĀleĀitĀm pĀĀirodnĀm emulgĀtorem. Abyste vyuĀili co nejvĀĀivnĀch lĀtek, kterĀ vejce nabĀzĀ, neodĀlujte bĀlek od ĀĀloutku, nebojte se konzumovat vejce celĀ. d@niela (a jdu si dvĀ umĀchat…)