Vejce – jíst či nejíst?

*Praha, 19. března 2015*

**Mírná konzumace vajec, což je 1 ks denně, neohrožuje naše zdraví cévními mozkovými příhodami. Výjimku tvoří pacienti s poruchou látkové výměny tuků s výrazně vysokými hladinami cholesterolu v krvi (nad 8 – 10 mmol/l) a zřejmě i pacienti s cukrovkou.   
To potvrzují výsledky aktuálních vědeckých studií, upřesňující dosavadní publikované závěry.**

Vejce jsou tvořena ze 74 % vodou, 13 % bílkovinami, 12 % tuky, 0,9 % sacharidy,   
0,8 % minerálními látky a dále vitaminy a cholesterolem. *„Vejce jsou jako součást jídelníčku ceněna zejména díky obsahu plnohodnotných bílkovin (tedy bílkovin s optimálním zastoupením jednotlivých aminokyselin) a tuků tvořených velkým procentem nenasycenými mastnými kyselinami a fosfolipidy, za zmínku stojí i obsah vitaminů a dobře využitelného železa,“* uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy.

Díky svému složení a odborným studiím byla image vajec vylepšena a ukazuje se,   
že ve většině případů mají na zvýšené hladině cholesterolu v krvi, a tím i na zvýšeném riziku nemocí srdce a cév minimální vliv. Naopak se i nadále potvrzuje zásadní vliv složení tuků v jídelníčku. Vejce se tak ukazují pro většinu z nás jako vhodná v dávce jedno denně včetně žloutku. *„Před více než 25 lety bylo zjištěno holandskými vědci, že vysoká spotřeba vajec ovlivní hladinu cholesterolu v krvi pouze u přibližně každého čtvrtého jedince,*“ doplňuje MUDr. Jan Piťha, CSc., předseda Fóra zdravé výživy. Jejich rozumná konzumace tak naprosté většině z nás nepřináší zdravotní rizika.

Vejce, i když si je můžeme dopřávat denně, je důležité vhodně upravit. *„Preferované úpravy vajec by měly vycházet z individuálních potřeb každého z nás. Úpravou vajec totiž můžeme výrazně ovlivnit jejich stravitelnost,*“ vysvětluje Bc. Tamara Starnovská a dodává: „n*ejlépe stravitelná jsou vejce naměkko, nejhůře ta, která jsou upravená na tuku.“* Velmi důležitý vliv má jejich konzumace také v případě vegetariánů či osob s problémovým chrupem. Neméně důležité je používat vejce čerstvá a dobře skladovaná (do 18 °C).

Vejce jsou také velmi častým terčem různých mýtů. Mezi nejčastější patří právě ty týkající se škodlivosti cholesterolu v nich. Dalším je také vyzdvihování nutričních výhod křepelčích vajec. Ta mají srovnatelné složení s vejci slepičími, jen jejich velikost je 5-6x menší, proto v porovnání na jeden kus vycházejí výživově velké rozdíly. Další mýty a řada zajímavých informací o vejcích jsou k dispozici na [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz) nebo facebookové stránce Fóra zdravé výživy.

„*Vejce jsou v dnešní době v kuchyni často opomíjenou a podceňovanou potravinou,“* uvádí Richard Šusta, šéfkuchař restaurantu Suterén, a doplňuje: *„je to škoda, řada světových kuchyní obsahuje významné národní recepty, jejichž základem jsou právě vejce.“* Bez nich by se neobešla většina těst, včetně těstovin, jsou základem omáček. Pokud ale hovoříme   
o pokrmech z vajec u nás, nejčastěji máme na mysli omelety, sázená vejce nebo vejce míchaná. *„Stálo by za to vnést trochu více vaječné inspirace i do našich kuchyní – třeba přípravou plisovaného vejce se zeleninou a kozím sýrem,“* uzavírá Richard Šusta.

**Více informací na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**