



RECEPTY A JÍDLA 07. 04. 2015

## Vejce a jejich vliv na zdraví

**Vejce ptáků mívají oválný tvar, na jedné straně tento ovál vytváří ostřejší špičku. Vejce ptáků, kteří žijí v dutinách, mají vejce spíše kulovitá,...**

### Velikost, tvar a struktura vajec

Vejce ptáků mívají oválný tvar, na jedné straně tento ovál vytváří ostřejší špičku. **Vejce ptáků**, kteří žijí v dutinách, mají vejce spíše kulovitá, ale ptáci žijící v extrémnějších podmínkách (například na útesech) mají vejce s relativně výraznější špičkou, tvarem více připomínají kužel. To proto, aby se vejce neskutálela dolů z útesu, ale pouze se otáčela na místě.

**Nejmenší vejce** snáší kolibřík, největší vejce pštros. Základními strukturálními složkami vejce jsou **žloutek, bílek a vaječná skořápka**. Skořápka je tvrdý, vápenitý obal vejce. Barva skořápek se liší podle prostředí, ve kterém pták žije a bývá dostatečně silná, právě tak, aby unesla dospělého ptáka, který na vejcích sedí, ale zároveň musí být dostatečně tenká tak, aby se líhnoucí se ptáče z ní dokázalo proklovat. Vnějšíkově jsou od sebe ptačí vejce rozličná, ať už barvou, velikostí samotnou, velikostí pórů ve skořápce atd. Vnitřní struktura ptačích vajec je však téměř totožná, odlišnosti jsou ve velikosti žloutku. Další částí vnitřní struktury vejce je bílek a uvnitř se nachází **vzduchová komůrka**.

### Složení slepičích vajec

Každé vejce se skládá ze skořápky, bílku a žloutku. 10% celkové hmotnosti vejce je tvořeno skořápkou, bílek tvoří asi 60% hmotnosti vejce a žloutek zbývajících 30%. Bílek je tvořen převážně z bílkovin, to je cca 10% jeho hmotnosti, zbylých 90% je voda. Žloutek je asi z poloviny z vody a zbylou

polovinu tvoří hlavně tuky, z necelých dvaceti procent bílkoviny a po jednom procentu minerální látky a sacharidy.

Za barvu žloutků jsou zodpovědné **karotenoidy**, jsou to přírodní barviva, která mají antioxidační účinky. Tato barviva nosnice přijímají v krmivu. Pokud nosnice konzumují i zelené rostliny, pak jejich žloutky mají výraznou žlutooranžovou barvu. Slepíčí vejce obsahují mnoho vody, nejvíce vody je obsaženo v bílku, na složení sušiny se pak podílejí především bílkoviny a tuk. Bílkoviny jsou obsaženy hlavně v bílku a žloutku, tuky se soustředí pouze ve žloutku. Cukry, obsažené ve vejci jsou minimální. Minerální látky jsou obsaženy hlavně ve skořápce.

Ve vejci jsou dva druhy bílku, takzvaný hustý bílek, toho je 80%, a 20% tvoří bílek řídký. V hustém bílku jsou mléčně zbarvená poutka, tzv. chalázy, která drží žloutek uprostřed bílku. Především podle bílku se posuzuje kvalita vajec. Bílek by měl být **čistý, průhledný, nezakalený**, u kvalitních vajec je až **třpytivý**.

***Vyzkoušejte výborné [vajíčkové pomazánky](#) hned v 10ti variantách.***

## Slepíčí vejce a cholesterol

Slepíčí vejce obsahují hodně cholesterolu, právě z obav z cholesterolu došlo k poklesu spotřeby vajec ve většině vyspělých zemí, a to i u nás, v České republice. Dříve se totiž hojně doporučovalo vyloučit ze svého jídelníčku všechny potraviny s vysokým obsahem cholesterolu, tedy i vejce. Ty obsahují kolem 180 mg (velikost vejce S) až 250 mg (velikost vejce XL) cholesterolu v jednom kuse.

Na základě dalších výzkumů však byly mnohé z těchto postojů přehodnoceny a cholesterol v potravě přijímaný je dnes posuzován trochu mírněji. Dle mnoha odborníků je přiměřená konzumace vajec pro zdravého jedince **minimálním rizikem**. Pokud jejich příjem není nadměrný a není ani příliš velký příjem nasycených tuků z jiných zdrojů, pak nehrozí žádné významné zdravotní nebezpečí. Je to i proto, že vejce obsahují i lecitin, ten působí velmi příznivě proti ukládání cholesterolu. **Konzumace vajec** je omezena hranicí 300 mg cholesterolu na den, která by neměla být překročena (tedy cca 1,5 ks vejce průměrné velikosti).

Slepíčí vejce mají vysokou výživovou hodnotu, je možné je obohatit o mnohé zdravotně prospěšné složky.

Omezená konzumace vajec je vhodná pro lidi se **zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi**, doporučuje se také preferovat vaječné bílky, které neobsahují žádný tuk ani cholesterol.

## Nákup a skladování vajec

Vejce nikdy nenakupujte v místech, kde není dodržováno jejich řádné uskladnění, či tam, kde jsou vystavena přímým slunečním paprskům. Ponoříte-li čerstvé vejce do osolené vody, mělo by přirozeně klesnout na dno, plave-li však na hladině, pak bohužel o jeho čerstvosti musíme pochybovat. Místa pro uskladnění vajec „určená“ - tedy obvykle držáčky na dveřích, vůbec ve skutečnosti nejsou pro skladování vajec vhodná. Jsou to ta nejteplejší místa v chladničce, lépe vejce uskladníte ve vrchní nebo střední polici, v chladnějším místě. Nikdy skořápku vajíček neomývejte, pokud neplánujete jejich okamžitou spotřebu. **Skořápka je ochranný obal vejce** a umytím ji poškodíme, čímž usnadníme mikroorganismům vstup do vejce.

# Označování vajec a jak je číst

Na vejci i obalech naleznete informace o způsobu, jakým byla nosnice chována.

- 0 - slepice z biochovu
- 1 - slepice z výběhu
- 2 - slepice z chovu v halách
- 3 - slepice z klecí

Vejce se třídí podle jakosti do dvou tříd - A a B. Pro maloobchodní prodej jsou určena pouze čerstvá vejce třídy A. Vejce třídy B jsou určena pro průmyslové zpracování. Vejce třídy A se dále třídí do skupin podle hmotnosti:

- XL- hmotnost 73 g a více, velmi velká vejce
- L - hmotnost 63 - 73 g, velká vejce
- M - hmotnost 53 - 73 g, střední vejce
- S - hmotnost do 53 g, malá vejce

Na každém vejci by tedy měla být uvedena informace o metodách chovu, registrační kód státu a poslední čtyřčíslí registračního čísla hospodářství.

Na spotřebitelském obalu vajec se kromě údajů o firmě, názvu a počtu kusů - třída, číslo balírny nebo třídírny - předchází mu značka státu, hmotnostní a velikostní skupina, datum minimální trvanlivosti, způsob chovu nosnic, kód producenta (může být i na vnitřní straně obalu od vajec).



## Obsah vajec

Kromě diskutovaného cholesterolu obsahuje vejce mnoho **prospěšných a ochranných látek**, ty jsou navíc ve velmi dobře stravitelné formě. Vejce obsahují **bílkoviny a peptidy**, které jsou pro člověka hodnotnější, než bílkoviny obsažené v mase a mléce. Některé z vaječných bílkovin se dokonce přidávají do léků. Vaječné bílkoviny obsahují **všechny esenciální aminokyseliny**, některé z nich vykazují výrazné biologické účinky.

**Vaječné lipidy** neboli tuky se ve vejci nacházejí pouze ve žloutku. Hlavní složkou lipidů jsou **nenasycené a nasycené tuky**, které tvoří 2/3 všech tuků ve žloutku a zbylá třetina připadá na doprovodné látky, například lecitin. Z tuků ve žloutku převažují ty tzv. dobré - nenasyčené nad tzv. špatnými - nasycenými tuky. Z výživového hlediska je toto zdravotně příznivé a odpovídající výživovým doporučením.

Z vitamínů jsou ve vejci obsaženy téměř všechny, kromě vitamínu C. Ve žloutku jsou obsaženy **vitamíny A, D, E, B2 a kyselina pantotenová**. V bílku jsou zastoupeny **vitamíny skupiny B**. Z minerálních látek je ve vejci nejvíce obsaženo **železo, draslík, zinek a fosfor**. Ze stopových prvků je pak významný **selen**.

## Kolik vajec sníst?

Vejce mají přirozenou výživovou hodnotu díky prospěšným látkám, které obsahují. Nadměrné obavy z cholesterolu jsou dle současných poznatků nadbytečné, konzumace vajec by však měla být omezena hranicí **300 mg denně**, která by se neměla překračovat. Lidem se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi se doporučuje preferovat ve stravě vaječné bílky a žloutkům se spíše vyhýbat.

Bílky neobsahují tuky ani cholesterol.

### **NÁŠ TIP:**

Chcete pomoci svému zdraví a dali byste si vejce v trochu jiné úpravě, než na kterou jste zvyklí? Vyzkoušejte domácí [vajíčkovou pomazánku](#).

## **Křepelčí vejce**

Ačkoliv velikostně jsou **křepelčí vajíčka** pětkrát menší, než ta slepičí, obsahují **5x více fosforu, draslíku a železa**. Fosfor je skvělý v tom, že přispívá k duševnímu vývoji jedince. Křepelčí vajíčka obsahují rovněž hodně kobaltu, mědi, niacinu a esenciálních kyselin. Jednou z těchto esenciálních kyselin je tyrozin. **Tyrozin** zodpovídá za zdravou barvu pleti a kůže. Křepelčí vejce má vysoký obsah lecitinu a tak jejich konzumace přispívá ke snižování hladiny cholesterolu. Křepelčí vajíčka navíc prý podporují i potenci.

Křepelčí vejce jsou vhodné pro lidi, kteří trpí anémií, astmaty nebo záněty žaludeční sliznice. Jejich pravidelná konzumace má **antibakteriální a imunomodulační účinky**, normalizuje krevní tlak a zlepšuje trávení. Křepelčí vejce by měly jíst děti a těhotné ženy, doporučuje se i jedincům s oslabenou imunitou. Vejce jsou přirozeným zdrojem Omega-3 a Omega-6 mastných kyselin, ty příznivě ovlivňují kardiovaskulární systém.

Vajíčka křepelék upravujeme obdobně jako vejce slepičí. Syrová vajíčka rozbíjejte seknutím nožem.

## **Pštrosí vejce**

Pštrosí vejce je největší z vajec všech žijících ptáků, hmotnost pštrosího vejce se pohybuje mezi 750 - 1600 g, může tedy vážit asi jako cca 25 slepičích vajec. Vejce jsou bílá až krémově lesklá a jejich skořápka je velmi silná a tvrdá.

**Pštrosí vejce** seženete na farmě, kde se chovají pštrosy, zejména pro jejich maso, ale i další pštrosí produkty. Cena pštrosího vejce se pohybuje kolem 300 Kč za kus. Pštrosí vejce mají ve srovnání se slepičími vejci světlejší žloutek. Jsou však o něco zdravější a také obsah cholesterolu v nich je nižší, než u slepičích vajíček.