

# Vajíčka

<http://prirodajelek.cz/kdyz-snite-vajicka-vasim-telem-nastane-techto-12-veci/2017/07/05/>

☑...Když sníte vajíčka, s vaším tělem se stane těchto 12 věcí:

Zřejmě o tom neslyšíte často, ale vajíčka si skutečně zaslouží, aby se nazývala „super potravinou“. Dietologové uvádějí, že patří mezi nejvýživnější potraviny na světě.

Jsou bohaté na živiny jako například bílkoviny, aminokyseliny, železo či antioxidanty. Hodí se sportovcům i lidem, kteří se snaží nabrat svalovou hmotu.

Vajíčka je nejlepší jíst celá, neoddělujte proto žloutky od bílků.

Zatímco bílky jsou bohaté především na proteiny, žloutky obsahují látku cholin, který je prospěšný při trávení tuků.

Proto, pokud se snažíte zhubnout nebo si udržet zdravou váhu, vajíčka jsou tou potravinou, která by na vašem talíři určitě neměla chybět.

Při koupi vajíček se vždy snažte vybírat ta, které jsou od slepic z volného chovu, nejlépe v bio kvalitě. Pokud taková neseženete, i běžná jsou stále velmi zdravé.

Jak uvádí Dr. Molly Morganová, specialista na stravu pro sportovce, žloutky vajíček mohou mít různou barvu, to závisí na druhu slepic.

Nutriční hodnota vajíček je vždy téměř totožná. Konzumovat můžete jak vejce naměkko, tak i na tvrdo, případně si z nich udělat míchaná vejce či volské oko.

Pojďme se nyní blíže podívat na 12 věcí, které se s vaším tělem stanou, když budete hodně konzumovat vajíčka.

## 1) Dodají tělu všechny potřebné aminokyseliny

Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciální si tělo dokáže vyrobit samo, esenciální však ne, a proto mu je musíme dodat ve stravě.

Vajíčka obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

## 2) Regulují cholesterol

Vysoký cholesterol může způsobit mnohé zdravotní problémy. Dělíme ho na dobrý a špatný.

Vajíčka mají sice vysoký obsah cholesterolu, ale toho dobrého, proto se jejich konzumace ani ve zvýšeném objemu nemusíte obávat.

## 3) Posilují imunitu, štítnou žlázu a srdce

Na posílení imunity, aby zvládala boj s nemocemi, viry či infekcemi, jezte denně 2 vajíčka. Obsahují totiž až 60% doporučené denní dávky selenu

Selen je velmi důležitý nejen pro imunitu, ale i pro regulaci hormonů štítné žlázy.

Děti by také měly jíst vajíčka. Nedostatek selenu u dětí může vést k rozvoji Keshanské choroby (oslabení srdce). Platí to i pro dospělé.

#### 4) Chrání cévy

LDL, respektive špatný cholesterol (nízké hustoty) se lepí na stěny cév, což pak vede k arterioskleróze.

Na druhé straně, HDL cholesterol (vysoké hustoty) z cév nánosy LDL cholesterolu odstraňuje.

Vědci potvrdili, že čím je molekula cholesterolu větší, tím je lepší. Lidé s vysokou hladinou LDL cholesterolu riskují rozvoj kardiovaskulárních onemocnění.

Právě vajíčka obsahují sice mnoho, ale dobrého HDL cholesterolu, čímž chrání vaše cévy.

#### 5) Stimulují mozek

Cholin obsažený ve vajíčkách je součástí membrán nervových buněk. Je také nezbytný při syntéze dalších látek důležitých pro váš mozek.

Přes 90% obyvatelstva má dnes ve stravě nedostatek živin, které jsou potřebné pro dostatečnou tvorbu neurotransmiterů.

Studie ukázaly, že nedostatek cholinu způsobuje neurologická onemocnění a zhoršuje kognitivní schopnosti.

#### 6) Zlepšují kvalitu zubů a kostí

Vajíčka patří vedle slunečního záření mezi jeden z nejvydatnějších zdrojů vitamínu D, který je potřebný pro dobrou kondici svalů a kostí.

Vitamin D zlepšuje absorpci a využití vápníku z jídla. Je také důležitý pro srdce, střeva a celkový metabolismus.

#### 7) Zkvalitňují pokožku a vlasy

Nemůžete očekávat, že budete mít kvalitní vlasy a pokožku bez látek nacházejících se ve vajíčkách.

Jde hlavně o vitamíny B2, B5 a B12.

#### 8) Zlepšují zrak

Vaječné žloutky obsahují lutein a zeaxantin.

Tyto látky snižují riziko vzniku věkem podmíněné makulární degenerace a kataraktů, které jsou dvěma hlavními příčinami špatného vidění a slepoty ve vyšším věku.

Podle studie publikované v Americkém žurnálu klinické výživy, pravidelná konzumace vaječných žloutků zvyšuje hladinu zeaxantinu v těle o 114 až 142%. Hladiny luteinu vzrostou o 28 až 50%.

#### 9) Podporují hubnutí

Pokud se snažíte zhubnout, pak se nedívejte jinam než na vajíčka. Dokáží vám pomoci spálit tuk a shodit kilogramy navíc.

Osm týdnů trvající studie zjistila, že lidé konzumující vajíčka zhubli o 65% více než ti, kteří je nekonzumovali.

Jelikož mají přímo ideální nutriční hodnoty, tak zajistí, že vám během hubnutí či diety nebudou chybět žádné důležité živiny. Vejce můžete jíst na měkko i na tvrdo.

#### 10) Dodávají pocit zasyčení

Vajíčka jsou bohatá na bílkoviny. Někteří experti je dokonce používají jako míru pro měření množství bílkovin.

Studie potvrdily, že potraviny bohaté na bílkoviny ovlivňují chuť k jídlu. Na seznamu potravin, které vás zasytí, jsou vajíčka někde na jeho vrcholu.

#### 11) Snižují stres a úzkost

Již jsme se v předchozím bodě zmínili o esenciálních aminokyselinách. Aminokyseliny totiž také výrazně ovlivňují vaše duševní zdraví.

Studie z roku 2004 provedená Národní akademií věd v USA ukázala, že stres a úzkost můžete zredukovat úpravou hladiny serotoninu v těle.

A právě aminokyselina L-tryptofan je stavebním prvkem, ze kterého tělo vytváří uvedený „hormon štěstí“.

#### 12) Zvyšují energii a potlačují únavu

Vitamin B2 a další vitaminy skupiny B jsou dobré pro tvorbu energie, protože se podílejí na přeměně potravy na palivo pro buňky.

Pouze jedno vajíčko obsahuje až 15% denní doporučené dávky vitamínu B2.

Vajíčka nejen dodávají vašemu tělu energii, ale i ho tónují (zeštíhlují, zlepšují poměr mezi svalovou hmotou a tělesným tukem).

