

# O V A J C I A C H

Vajcia sú veľmi cennou poživatinou, ktorá tvorí akýsi prechod medzi mliekom a mäsom. Výživnú hodnotu vajec tvorí vysoký obsah akostných bielkovín, niektorých vitamínov a biogénnych minerálnych látok. Bielkoviny vajec sa svojim optimálnym pomerom plnohodnotných, tzv. esenciálnych aminokyselín vyrovnávajú bielkovinám mlieka, mäsa a rýb, ba v niektorých prípadoch ich dokonca prevyšujú. Obsah biogénnych nerastných látok je v bielku veľmi nízky, v žĺtku je však obsah väčšiny týchto látok dvojnásobný, obsah vápnika je dokonca až desaťnásobný. Vaječný žĺtok je jedným z najbohatších zdrojov železa.

Stráviteľnosť celého vaječného obsahu je 95 až 98 %. Žĺtok je cenný najmä pre výživu mozgových a nervových buniek, pre výživu detí a chorých. Z hľadiska výživy má veľký význam okrem bielkovín aj jemné rozptýlenie tuku a obsah vysoko nenasýtených mastných kyselín. Žĺtok obsahuje až 2,5 % lecitínu, čím sa zaraďuje v porovnaní s inými poživatinami na prvé miesto. Lecitín z vajec nielen vyživuje nervy, ale tiež usmerňuje hospodárenie s tukom v tele a tak mierni účinok obávaného cholesterolu. Tuk vo vaječnom žĺtku je tak jemne rozptýlený, že ho dobre znáša aj útlý detský organizmus, ktorý okrem mliečneho tuku neznáša tuk v inej forme. Z hľadiska výživy má význam aj žĺtkový olej, ktorý sa rozptýlený v kvapôčkach strávi z veľkej časti už v žalúdku.

Vajcia sa uplatňujú najmä vo výžive detí. Aj starým osobám a rekonvalescentom sa odporúča dávať vajcia alebo aspoň žĺtky ako posilujúcu a ľahkú stravu, do polievok, omáčok ap. V diétnej strave sú vajcia vhodné u šetriacich diét pri vredovej chorobe, pri infekčných ochoreniach a pri diétach so zvýšenou bielkovinovou hodnotou.

Keďže vajcia obsahujú aj niektoré dráždivé látky, nemajú sa podávať príliš často, ani vo veľkých dávkach. Žĺtok pre vysoký obsah cholesterolu (približný obsah je asi 230 mg) nie je vhodný pre ľudí trpiacich na žlčové kamienky. Vajcia sa zakazujú aj pri obličkových ochoreniach a neodporúča sa ich jesť vo veľkom množstve pri cukrovke a artérioskleróze.

Cholesterolu z vajec sa pripisovalo, že napomáha kôrnatenie ciev. Organizmus si však sám tvorí také množstvo cholesterolu, že jeho obsah vo vajci je takmer nepodstatný.

Vaječné jedlá pražené na tuku sú ťažko stráviteľné a poskytujú pocit značného nasýtenia.

Tiež vajčička varené na tvrdo. Surový bielok je menej stráviteľný. Malá časť bielkovín surového bielka môže prejsť v nezmenenom stave stenou tráviaceho traktu a môže potom aj priamo prechádzať do krvi. Tým sa vysvetľuje toxické pôsobenie surového bielka, ktoré sa môže prejaviť alergickými príznakmi. Bielok vajca dlho vareného je ťažšie stráviteľný ako bielok vajca, ktoré sa po zrazení bielka už ďalej nevarilo, ale naopak, rýchle ochladilo. Preto aby sme tomu predišli, vkladáme vajcia najprv do studenej vody, zohrievame zvolna a iba tak dlho, až bielok stuhne. Potom vajcia hneď vyberieme a vložíme do studenej vody.

Vajcia obsahujú najmä vitamíny skupiny B a veľmi veľa vitamínu A, trochu vitamínov D, E a K. Vitamín C sa vo vajciach nevyskytuje, alebo sa vyskytuje iba v stopách. Intenzita farby žĺtka je úmerná obsahu A - vitamínu. V žĺtku prevládajú karotény, látky rozpustné v tukoch, vyskytujúce sa v listoch, kvetoch, plodoch aj koreňoch rastlín, ale aj v živočíšnom organizme a sú žlté, oranžovo až červeno sfarbené. Karotény sú biologicky aktívne látky, ktoré v organizme prechádzajú vo vitamín A.

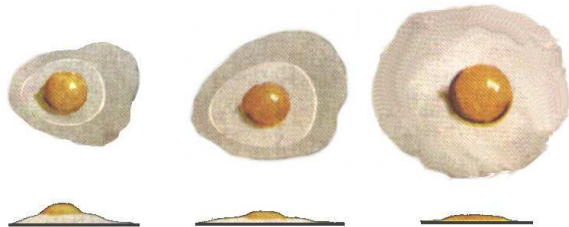
Množstvo uvedených výživných látok závisí od toho, koľko je ich v krmive, ďalej od ročného obdobia, spôsobu kŕmenia, od plemena nosníka, počtu znosených vajec atď.

Vajce je výdatným zdrojom vitamínu D, ktorého je tým viac, čím viac sú sliepky vystavené ultrafialovým lúčom (slnku). Preto sú vajcia znosené v zime chudobnejšie na vitamín D ako vajcia znosené v lete. Maximálne vitamínové hodnoty sa zistili na vrchole letných mesiacov. V tom čase sú nosnice vo výbornej biologickej kondícii a nie sú ešte vyčerpané znáškou. Tieto poznatky potvrdzujú aj skúsenosti starších gazdiniiek, ktoré si najviac cenia vajcia znosené v období od 15. augusta do 8. septembra.

Vo vajciach hneď po znosení prebiehajú určité zmeny, ktoré spočiatku prebiehajú pomaly a nemajú zjavný vplyv na akosť vajec. Ak sa však vajcia nevhodne uchovávajú, môžu zmeny nadobudnúť taký rozsah, že sa vajcia stávajú až nepoživatelnými. Veľkosť plynovej bubliny je jedným z ukazovateľov čerstvosti vajec. Tak u čerstvých vajec je po 4-7 dňoch za normálnych podmienok bublina vysoká 2-3 mm, u starších vajec 5 mm aj viac.

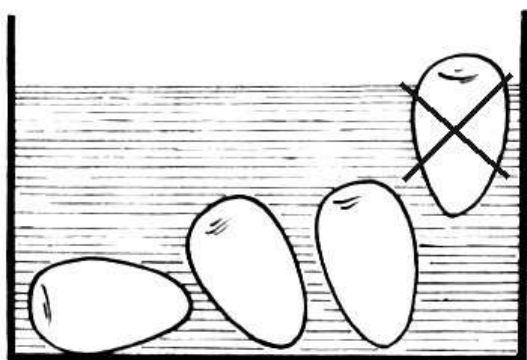
Starnutím vajec redne bielok, v dôsledku čoho sa znižuje elasticita žĺtkovej blany. Žĺtok čerstvého vajca je po vyklepnutí na tanier pekne

vypuklý a bielok je neroztečený. Starší žltok už nie je vysoký, ako pri čerstvom vajci, ale je znížený a bielok sa rozteká. Pri ešte staršom vajci je žltok až plochý, ba niekedy sa aj spolu s bielkom úplne rozleje. Čím je vajce staršie, tým je žltok menej vypuklý, jeho priemer je väčší a jeho blana slabšia.

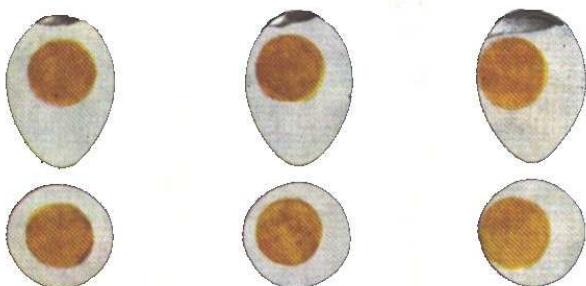


Vľavo úplne čerstvé vajce, v strede starnúce, úplne vpravo staré vajce.

Najjednoduchšia skúška na zistenie čerstvosti vajec je pozorovanie plávania vajca v pitnej vode. Ležiace vajce na dne nádoby je čerstvé, zdvíhajúce sa vajce je staršie, stojace vajce je veľmi staré a na hladine plávajúce vajce je už celkom skazené.



Okrem chuti je dôležitý aj vzhľad uvarených vajec. Vajce s vysokou akosťou má žltok v strede a po rozkrojení má zo všetkých strán rovnako hrubú vrstvu bielka. Ak je bielok riedky, potom žltok putuje až ku škrupine a po uvarení ho vidieť pri povrchu olúpaného vajca. Na šľahanie v cukrárstve sa často používajú vajcia so zriedeným bielkom, teda menej kvalitné.



Pri uchovávaní vajec za optimálnych podmienok zabraňuje škrupina vajca a jej hlienovitý povlak prenikaniu mikróbov do bielka. Blany pod škrupinou ničia mikróby. V ľudovom lieči-

teľstve sa blany prikladali na poranenú pokožku. Starnutím vajec sa zásoby baktericídnych látok zmenšujú a urýchľuje sa ich kazenie. Škrupina vajca konzervovaného vo vápne puká skoro vždy pozdĺž osi, pri čerstvom vajci býva puklina nepravidelná.

Vajcia v domácnostiach sa majú skladovať pri teplote 4-6° C. Teplota okolo 20° C je pre vajcia už nebezpečná, lebo umožňuje rozvoj rôznych mikroorganizmov. Ukladať ich treba tupým koncom hore, lebo vzduchová bublina tvorí „plúca“ vajca. Ak je vajce postavené tupým koncom dole, dusí sa. Zle skladované vajcia sa kazia až trikrát rýchlejšie ako vajcia dobre uložené. Vajcia nikdy neuskladňujeme v blízkosti silne páchnucich potravín ani iných látok.

Vajce uvarené na mätko sa v dietetike vždy považovalo za ľahko stráviteľné a podávalo sa oslabeným ľuďom na posilnenie. Vzhľadom na neúplné prehriatie, teda na mätko, musí byť po hygienickej stránke úplne nezávadné. Pokiaľ to nie je zaistené, treba vajce poriadne uvariť. Uvedené znaky kvalitných vajec (neroztekánie, neplávanie a žltok v strede) sa v súčasnosti asi vyskytujú už len pri drobnochovoch hydiny v prírodných podmienkach. Sliepka musí mať možnosť výbehu na slnko, dostatok zelene, ktorú konzumuje v značnom množstve a možnosť vyhrabať si zo zeme červy, larvy a podobne. Ako je to s kvalitou vajec z veľkochovov si ľahko zistíte sami podľa uvedených znakov. Pravdepodobne už len tie „najčerstvejšie“ vajcia budú mať polguľovitý oranžový žltok, uložený po uvarení v strede vajca a nebudú sa po rozbití roztekať na tanieri.

*Použitá literatúra. Hudec, I. a kolektív: Hygiena a výživná hodnota potravín živočíšneho pôvodu. Príroda, Bratislava, 1971.*

