STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Víte, že vejce nejvíce přispívají k celkovému přívodu vitaminu D z potravin?

Vejce jsou u české populace poměrně oblíbenou potravinou, a to nejen v období Velikonoc. Každý z nás průměrně zkonzumuje více jak 250 vajec za rok. V minulosti byla jejich spotřeba doporučována s určitým respektem a limitací, a to díky poměrně vysokému obsahu cholesterolu a jeho vztahu ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Tato teorie byla ve světle nových poznatků přehodnocena a vejce tak mohou, resp. by i měly, zůstat, díky vynikající nutriční hodnotě, součástí vyváženého a pestrého jídelníčku. A jak moc jsou slepičí vejce významná právě obsahem vitaminu D, se dočtete v článku níže. A víte proč? Jistě je to i díky fortifikaci krmiva, protože jinak by nosnice měly problém s tvorbou skořápky vajec. Vejce jsou překvapivě největším zdrojem vitaminu D v obvyklé české dietě pro všechny populační skupiny (od 4 roků věku). Asi proto, že jíme málo ryb.

Přečtěte si celou informaci.

3_Vitamin_D_Vejce.pdf (385,49 KB 24.08.2017 15:51)

S.Bischofová a J.Ruprich

V Brně, 24.8.2017