

## Gesunde Eier!



**„Das weiß ein jeder, wer's auch sei - gesund und stärkend ist das Ei“,**

so meinte Wilhelm Busch schon vor über 100 Jahren. Und er hatte Recht. Denn das Ei ist ein wahres Wunderwerk der Natur mit einem hohen Gesundheitswert. Eier liefern neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, Lecithin und Omega-3-Fettsäuren das natürlichste und hochwertigste Eiweiß für die menschliche Ernährung. Verschiedenste wissenschaftliche Untersuchungen belegten in den letzten Jahren die zahlreichen positiven Wirkungen der Inhaltsstoffe von Eiern und nahmen auch dem Cholesterin den Schrecken.

Damit sind sich die Forscher einig: Das Ei ist ein höchst empfehlenswertes Lebensmittel. Eier sind also nachweislich alles andere als eine Bedrohung für die Gesundheit. Im Gegenteil: Biologisch hochwertiges Eiweiß, das reich an unentbehrlichen Aminosäuren ist und daher gut in körpereigenes Eiweiß für den Aufbau von Körpersubstanz umgewandelt werden kann, macht Eier so wertvoll. Neben nennenswerten Mengen aller fettlöslichen Vitamine liefern Eier auch wasserlösliche Vitamine wie Vitamin B12 und Folsäure sowie die Mineralstoffe Eisen und Zink.

Außer diesen essenziellen Nährstoffen tragen Eier aber auch zur Versorgung mit Cholin bei, das wichtig für den Eiweißstoffwechsel ist. Cholin ist auch Bestandteil von Lecithin, das als Emulgator eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung im Dünndarm spielt und zudem die Aufnahme von Nahrungscholesterin im Darm hemmt.

Schließlich liefern Eier die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die wichtig für die Gesundheit des Auges sind. Denn sie reichern sich im „gelben Fleck“ der Netzhaut, der Stelle mit der größten Sehschärfe, an und schützen diese vor schädlichen Einflüssen. Somit liefern Eier eine Vielzahl von wichtigen Inhaltsstoffen, die sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu hochwertigen Lebensmitteln machen.

Genießen Sie also mit gutem Gewissen „jeden Tag ein Ei, und sonntags auch mal zwei.“

<http://www.freizeitreiten-werlaburgdorf.de/index.php?page=216&pdfview=1>