

Ist das Ei ein gesundes Lebensmittel? Finde die Wahrheit heraus!

Vor einigen Jahren wurde angenommen, dass Eier der Schuldige bei der Produktion von Arterien sind, die das Cholesterin im Blut verstopfen (das gesamte Cholesterin befindet sich im Eigelb des Eies). In den letzten Jahren hatte die School of Public Health der Harvard University etwa 100.000 bis 10 Jahre lang über 100.000

Krankenschwestern aufgespürt und konnte keinen Unterschied im Risiko für Herzerkrankungen bei Personen feststellen, die 1 Ei pro Woche essen oder mehr als 1 Ei essen ein Tag. Jüngste Studien haben gezeigt, dass das Essen von 2 Eiern Ihr Lipidprofil tatsächlich verbessern kann. (Cholesterin ist auch als Lipid bekannt, die …



Vor einigen Jahren wurde angenommen, dass Eier der Schuldige bei der Produktion von Arterien sind, die das Cholesterin im Blut verstopfen (das gesamte Cholesterin befindet sich im Eigelb des Eies). In den letzten Jahren hatte die School of Public Health der

Harvard University etwa 100.000 bis 10 Jahre lang über 100.000 Krankenschwestern aufgespürt und konnte keinen Unterschied im Risiko für Herzerkrankungen bei Personen feststellen, die 1 Ei pro Woche essen oder mehr als 1 Ei essen ein Tag.

Jüngste Studien haben gezeigt, dass das Essen von 2 Eiern Ihr Lipidprofil tatsächlich verbessern kann. (Cholesterin ist auch als Lipid bekannt, die fetthaltige Substanz, die von der Leber produziert wird und auch in hoch gesättigten fetthaltigen Lebensmitteln enthalten ist.) Regelmäßiger Verzehr kann auch dazu beitragen, Blutgerinnung, Herzinfarkt und sogar Schlaganfälle zu verhindern. In einer anderen Studie senkten Frauen, die 6 Eier pro Woche aßen, ihr Brustkrebsrisiko um 44%.

Das Ei ist aufgrund der darin enthaltenen Nährstoffe ein gesundes Lebensmittel. 1 großes Ei hat ungefähr 70 Kalorien – das sind ungefähr 10% der empfohlenen Eisen-, Mineralstoff-, Protein- und B-Vitamine, einschließlich Folsäure, die für schwangere Frauen empfohlen wird. Nur ein Ei enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und etwa 6 Gramm der hochwertigen Proteine. Sie sind auch eine sehr wichtige Quelle für Carotinoide-Lutein und Zeaxanthin (für die Gesundheit der Augen).

Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Menschen, die täglich Eier essen, ihr Risiko für die Entwicklung von Makula und Katarakten senken. Eier enthalten auch Cholin – den Nährstoff, von dem etwa 90% der schwangeren und stillenden amerikanischen Frauen nicht genug bekommen. Cholin ist für das Gedächtnis und die Entwicklung des Gehirns beim Fötus notwendig. Ein Eigelb enthält etwa 120 Milligramm Cholin. Von den 5 Gramm Fett in einem Ei sind nur 1,5 Gramm gesättigtes Fett. Das Ei ist eines der wenigen Lebensmittel, die auf natürliche Weise Vitamin D produzieren.

Sie enthalten auch Schwefel, der gesundes Haar und gesunde Nägel fördert. Menschen, die normalerweise mit Eiern frühstücken, neigen auch dazu, sich gesund zu ernähren. Eier enthalten Eiweiß und Fett – beides steigert das Völlegefühl. Dies

scheint mehr übergewichtige Menschen mehr zu befriedigen als ein Frühstück, das Donuts, Brötchen oder Bagels enthalten könnte.

Ernährungsexperten haben festgestellt, dass Menschen, die nicht zu viel Fett zu sich nehmen, täglich ein oder zwei Eier essen können, ohne dass sich ihr Cholesterinspiegel im Blut messbar ändert. Es ist das gesättigte Fett in Ihrer Ernährung, das Ihren Cholesterinspiegel im Blut beeinflusst und nicht das Cholesterin in der Ernährung. Lange Rede kurzer Sinn, essen Sie eine ausgewogene Ernährung – eine, die Eier enthält; und vergiss nicht zu trainieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki