

Eieren gezond! 30 redenen om eieren te eten

Eieren hebben in het verleden ten onrechte een slechte reputatie gekregen en helaas geloven vandaag de dag nog veel mensen de verkeerde informatie over het ei. Zijn eieren nu wel of niet goed voor je? Veroorzaken ze hartproblemen? Verhogen ze de cholesterol? Moet je ze vermijden?



Het antwoord dat je krijgt op deze vraag hangt af van aan wie je het vraagt. Veel reguliere artsen zouden zeggen dat eieren je cholesterol verhogen en dat je ze moet vermijden. Sommigen zeggen dat alleen het eiwit gebruikt zou moeten worden vanwege de cholesterol in de eierdooier. Ook zijn er nog steeds artikelen te vinden die het idee verspreiden dat eieren schadelijk zijn, en dat men ze zou moeten vermijden om gezondheidsproblemen te voorkomen.

Ik moet toegeven dat ik ooit geloofde in de propaganda verspreid in de media en door de farmaceutische industrie. Pas bij een bezoek aan de natuurgeneeskundige hoorde ik dat eieren goed zijn en dat reguliere artsen het bij het verkeerde eind hebben. Eieren zijn eigenlijk een superfood. Ze zitten boordevol voedingsstoffen, vitaminen en gezondheid voordelen.

Verhogen ze dan niet je cholesterol? Een van de meest voorkomende redenen dat eieren vermeden worden is om de angst voor een hoog cholesterol. Meerdere studies hebben echter uitgewezen dat eieren het LDL cholesterol niet verhogen, maar juist verlagen. Uit een recent onderzoek is gebleken dat

degenen die drie eieren per dag aten gedurende twaalf dagen, een lager LDL cholesterol en een verhoogd HDL hadden. Een ander onderzoek laat zien dat degenen die vier of meer eieren per week aten, een lager cholesterol hadden dan degenen die maar één ei per week aten.

Eieren zijn gezond voor je! Dit is waarom:

1. Boordevol vitaminen en mineralen - waaronder de vitamines A, B, C, D, E, K.
2. Verlaagt de bloeddruk - peptiden in het ei helpen een hoge bloeddruk te verlagen.
3. Eiwitrijk - een ei bevat 6 gram eiwitten.
4. Omega 3 - eieren bevatten een hoog gehalte aan essentiële omega 3 vetzuren, een voedingsstof, dat goed is voor je hart.
5. Negen essentiële aminozuren - het ei is de enige voedingssoort dat alle negen essentiële aminozuren bevat.
6. Cholesterolverlagend - hoewel eieren cholesterol bevatten, hebben studies uitgewezen dat eieren het LDL cholesterol verlagen en het HDL (goede cholesterol) verhogen.
7. Goed voor de hersenen - een ei bevat twintig procent van de dagelijks aanbevolen inname van insuline en choline. Ongeveer negentig procent van de Amerikanen hebben een tekort aan choline. Een vol-





doende hoeveelheid aan choline is essentieel voor de hersenen en het zenuwstelsel.

8. Luteïne en zeaxanthine - deze carotenoïden zijn essentiële stoffen voor de ogen en ze beschermen tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen.

9. Tryptofaan en tyrosine - deze twee aminozuren bevatten goede eigenschappen van de antioxidant. Tryptofaan is belangrijk omdat het wordt omgezet in serotonine, een stof die je humeur verbetert en wordt omgezet in melatonine, wat een goede slaap bevordert.

10. Macula degeneratie - eieren beschermen de ogen tegen de ontwikkeling van ouderdom gerelateerde macula degeneratie (een aandoening van het centrale gedeelte van het netvlies), dankzij het luteïne en zeaxanthine.

11. Vitamine B12 - vitamine B12 is belangrijk voor het omzetten van homocysteïne naar moleculen als glutathion, een belangrijk antioxidant.

12. Calciumrijk - een ei bevat vijftig milligram (vijf procent) calcium. Hoewel het dus geen grote bron van calcium is, kan een verhoogde inname het risico op colonpoliep (dikke darm poliepen) en borstkanker.

13. Hartproblemen - de choline in eieren is cruciaal in het verlagen van ontstekingen die tot hartkwalen leiden.

14. Geboortefwijkingen - eieren bevatten foliumzuur, een stof die geboortefwijkingen helpt te voorkomen tijdens de zwangerschap. Een ei bevat 44 milligram (elf procent) foliumzuur.

15. Vitamine A - een ei bevat negentien procent vitamine A van de AHD (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid), dat een belangrijke rol speelt in de bevordering van het immuunsysteem.

16. Haar en nagels - zwavel, vitaminen en mineralen bevorderen de groei van haar en nagels.

17. Oxidatieve stress - selenium, een essentiële macronutriënt in eieren, vermindert oxidatieve stress.

18. Tumoren - eieren zijn een uitstekende bron van selenium, dat in verband wordt gebracht met het voorkomen van kanker en in het bijzonder prostaatkanker.

19. Ogen - naast de bescherming tegen macula degeneratie; de antioxidanten in eieren beschermen de ogen ook tegen de blootstelling aan UV straling.

20. Staar - de antioxidanten worden ook in verband gebracht met een vermindering van de ontwikkeling van staar (cataract) op latere leeftijd.

21. Immuunsysteem - het ijzer in eieren draagt bij aan een gezond immuunsysteem en een normale productie van rode bloedcellen.

22. Gewichtsverlies - bij een onderzoek van de Louisiana State University verloren de deelnemers die eieren aten in plaats van bagels meer gewicht en kregen meer energie.

23. Borstkanker - een recent onderzoek wijst uit dat vrouwen die een hoge hoeveelheid choline consumeerde, 24 procent minder kans hadden op borstkanker.

24. Vitamine D - de meerderheid van de bevolking heeft een tekort aan vitamine D, wat essentieel is voor de stimulatie van een gezond immuunsysteem en het voorkomen van kanker. Een ei bevat 41 IE van de 600 IE dagelijks aanbevolen hoeveelheid van vitamine D.

25. Ontstekingen - Choline vermindert de kans op ontstekingen in het lichaam. Chronische ontstekingen worden in verband gebracht met een verhoogd risico op osteoporose, Alzheimer, cognitieve afwijking en diabetes type 2.

26. Foetus - Choline in eieren is essentieel voor zwangere vrouwen voor de hersenontwikkeling en het voorkomen van een neurale buisdefect.

27. Hartaanval en beroerte - meerdere onderzoeken hebben uitgewezen dat eieren bloedproppen kunnen voorkomen, wat de kans op een hartaanval en beroerte vermindert.

28. Geheugen - het hoge aantal vitaminen en voedingsstoffen in eieren, in het bijzonder choline, verbeteren de geheugenfunctie en cognitieve vermogens.

29. Goedkoop - eieren kunnen voor een voordelige prijs gekocht worden bij de lokale boer. Een andere optie is om je eigen kippen te houden. Dit bespaart niet alleen geld en levert het gezonde voedingsstoffen op, ook kun je de eieren verkopen om de onkosten terug te verdienen.

30. Afwisseling - er zijn talloze manieren om een ei te bereiden. Je kunt ze rauw eten, als roerei in kokosolie, of gekookt. Je kunt ook variëren door het toevoegen van kruiden en groenten, zoals in een omelet.

Kies zoveel mogelijk voor biologische eieren, zodat je verzekerd bent van een antibioticavrij ei met een hoog gehalte aan omega-3.