

Sind ganze Eier oder nur das Eiweiss gesünder?

Neulich war ich mit meinen Freunden auf einem Wochenendtrip. Einer meiner Freunde hatte für die ganze Gruppe das Frühstück zubereitet. Ich schlenderte also in die Küche, um mal zu gucken, was er da so machte. Dabei sah ich, dass er gerade eine riesige Ladung Eier vorbereitete.

Zu meinem Entsetzen sah ich, dass er die Eier öffnete, das Eiweiß in eine Schüssel gab und das Eigelb wegschmiss. Ich fragte ihn ganz entsetzt, warum er das mache und mein Freund antwortete folgendes...

"Weil ich mir gedacht habe, dass das Eigelb für Dich nicht in Frage kommt. Da steckt schließlich das ganze üble Fett und Cholesterin drin."

Ich antwortete ihm, "Du meinst die ganzen Nährstoffe!"

Dies ist ein typisches Beispiel dafür, wie unsicher viele Leute in Bezug auf Nährstoffe sind. In einer Welt voller Falschinformationen glauben viele Leute fälschlicherweise,

dass das Eigelb der ungesunde Teil des Eies ist, obwohl in Wahrheit das EIGELB DER GESÜNDESTE TEIL DES EIES IST!

Wenn das Eigelb verworfen und nur das Eiweiß gegessen wird, wird der nährstoff- und antioxidantienreichste Teil, der voller Vitamine und Mineralien ist, verworfen. Das Eigelb beinhaltet so viel Vitamin B, Spuren von Mineralien, Vitamin A, Folsäure, Cholin, Lutein und andere wertvolle Nährstoffe... man kann diese gar nicht alle aufzählen.

Tatsache ist, dass das Eiweiß im Vergleich zum Eigelb nahezu frei von Nährstoffen ist.

Sogar das Protein im Eiweiß ist ohne das Eigelb nicht so wertvoll, da es ohne das Eigelb die Aminosäureform nicht ausbalancieren kann und es macht das Protein besser verfügbar. Nicht zu erwähnen, dass Bio- Eier von freilaufenden Hühnern mehr Omega-3 Fettsäuren beinhalten.

Das Eigelb beinhaltet mehr als 90% Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Thiamin, B6, Folsäure, B12, Panthothensäure. Als zusätzliche Beigabe sind auch fettlöslich Vitamine wie A, D, E und K und essentielle Fettsäuren im Ei enthalten.

Jetzt kommt sicher die übliche Einsprache...

"Aber ich habe gehört, dass ganze Eier meinen Cholesterinspiegel drastisch ansteigen lassen"

DIES IST FALSCH!

Wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die viel Cholesterin beinhalten, z.B. Eier, wird Ihr Körper dies ausgleichen.

Auf der anderen Seite, wenn Sie nicht genügend Cholesterin essen, produziert Ihr Körper mehr Cholesterin, da es eine Menge Funktionen im Körper übernehmen muss.

Jetzt wird es interessant...

Es gibt etliche Studie, die darauf Hinweisen, dass ganze Eier den guten HDL-Cholesterin mehr anheben als das LDL-Cholesterin und so das Cholesterinverhältnis und die Blutchemie über das Ganze gesehen verbessert.

Drittens... hohes Cholesterin ist keine Krankheit!

Herzkrankheit ist eine Krankheit... hohes Cholesterin ist keine Krankheit.

Zudem beinhaltet Eigelb nebst dem Antioxidans Lutein auch verschiedene andere Antioxidantien, die entzündliche Veränderungen im Körper vorbeugen. Diese Entzündungen sind die wahren Schuldigen der Herzerkrankungen, nicht das Nahrungscholesterin. Dies reduziert die körpereigene Cholesterinproduktion.

Kürzlich lass ich von einer Studie der Universität von Connecticut. Die einen Teilnehmer dieser Studie aßen 12 Wochen lang 3 Eier täglich, eine reduzierte aber fettreichhaltigere Ernährung erhöhte das HDL gute Cholesterin um 20%. Das LDL schlechte Cholesterin blieb während dieser Studie gleich. Bei der Gruppe, die Eiersatz (Eiweiß) aß, wurden keinerlei Veränderungen festgestellt. Das gute Cholesterin verbesserte sich nicht (ein höherer HDL Spiegel ist mit einem verringerten Risiko einer Herzerkrankung verbunden).

Ich hoffe, ich konnte Sie überzeugen, dass ganze Eier keine ungesunde Ernährung und sogar viel gesünder als ausschließlich das Eiweiß sind.

Nun zu den Kalorien, die das Eigelb liefert!

Dies ist wirklich kein Problem. Obwohl Eigelb mehr Kalorien als das Eiweiß enthält, hat das Eigelb eine hohe Nährstoffdichte. Dadurch hat es einen hohen Sättigungseffekt und kann so Ihren Appetit regulieren. zusätzlich helfen die gesunden Fette in dem Eigelb, den Spiegel der fettverbrennenden Hormone beizubehalten.

Insgesamt bedeutet dies, dass das Extrafett (gesunde Fette) und die Kalorien des Eigelbs so Nährstoffdicht sind, dass sie sogar HELFEN, Körperfett zu verbrennen!

Ganz gewöhnliche Eier aus dem Supermarkt, die aus Massenhaltungen stammen, sind natürlich von Ihrem Nährwertgehalt nicht mit Eiern von Bio-Bauernhöfen zu vergleichen. Diese freilaufenden Hühner haben die Möglichkeit, sich viel natürlicher zu ernähren. Die typischen Eier aus dem Supermarkt haben einen deutlich niedrigeren Nährstoffgehalt, einen höheren Omega-6-Spiegel und niedrigeren Omega-3 Spiegel.

Die Bio Eier von freilaufenden Hühnern enthalten mehr Vitamine und Mineralien. Zudem ist das Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis besser.

Ich habe kürzlich einen Vergleich mit Eiern gemacht, die ich aus dem Lebensmittelladen gekauft habe und Eiern, die ich

vom Bauernhof gekauft habe. Auf diesem Bauernhof können die Hühner in ihrem Gehege draußen herumlaufen und überall picken und scharren.

Viele Leute bemerken gar nicht, dass dies einer der Hauptunterschiede ist, da sie nie Eier von freilaufenden Hühnern gekauft haben. Das Eigelb von den Eiern aus der Massentierhaltung in Käfigen hat eine blasse gelbliche Farbe, die Schale ist dünner und es ist leichter. Das Eigelb der gesunden freilaufenden Hühner ist dunkel orange und zeigt so den höheren Nährwert- und Carotinoidgehalt.

Wenn Ihnen also demnächst wieder jemand sagt, dass das Eiweiß vorteilhafter ist, wissen Sie es nun besser. Sie kennen jetzt die Zusammenhänge des Eigelbs und des Eiweißes.

Noch eine weitere Studie über Eier...

Ich habe eine Studie gelesen, die Gruppen miteinander verglich, die zum Frühstück Rührei aßen gegen solche, die Cerealien oder Brötchen zum Frühstück zu sich nahmen. Das Ergebnis dieser Studie war, dass die Gruppe mit dem Rührei Körpergewicht verloren oder ihr Gewicht behielten. Die andere Gruppe nahm an Gewicht zu.

Es wurde die Hypothese aufgestellt, dass die Rührei essende Gruppe während des gesamten Tages weniger Kalorien zu sich nahm, weil sie weniger Appetit hatte. Die andere Gruppe war anfälliger auf einen unkontrollierten Blutzuckeranstieg und "Heisshungerattacken".

Ich persönlich esse übrigens täglich zum Frühstück 4 ganze Eier und mein Körperfettanteil ist üblicherweise im einstelligen Bereich.

Genießen Sie Ihre Eier und werden Sie schlanker!