



Am 14. Oktober ist Welteitag!

Berlin - 14.10.2011. Eins, zwei, drei Gründe fürs Ei: Eier geben Energie, sind gesund – und machen schön... Hommage an ein kleines Lebensmittel, in dem so viel Gutes steckt: Am zweiten Freitag im Oktober wird rund um den Globus der Welteitag gefeiert, in diesem Jahr am 14. Oktober. Wer sich zur Feier des Tages ein Spiegelei brät oder ein Soufflé in den Ofen schiebt, einen Pfannkuchen backt oder ein Omelette zubereitet, der hat nicht nur etwas Leckeres auf dem Teller, sondern tut sich und seinem Körper auch allerhand Gutes. Denn: Eier geben Energie, sie sind gesund – und machen schön.

Wie bitte? Eier machen schön?! Ja, in der Tat: Eier enthalten lebenswichtige Vitamine, die zu gesundem Aussehen beitragen. So liefert bereits ein einziges Ei rund 23 Prozent des Tagesbedarfs an Selen, das als Antioxidans fungiert, um den Zerfall von Körpergewebe zu verhindern – und so auf ganz natürliche Weise gegen Alterungsprozesse wirkt. Auch Vitamin A, von dem ein Ei 5 Prozent des Tagesbedarfs deckt, hält den Körper gesund und schön: Vitamin A fördert das Wachstum und hält Haut, Sehvermögen und Immunfunktion gesund.

Das Ei ist ohnehin ein wahres Energiebündel: Ein einziges Ei enthält rund 14 Prozent des Tagesbedarfs an Riboflavin, das bei der Energieerzeugung in allen Körperzellen hilft, und 10 Prozent des Tagesbedarfs an Phosphor, das unentbehrlich für gesunde Knochen, Zähne und Zellmembranen ist und genau wie Riboflavin die Energieerzeugung im Körper unterstützt. Auch Pantothensäure hilft den Körperzellen bei der Energieerzeugung und unterstützt die Aufspaltung von Nahrung – wie gut, dass jedes Ei schon rund 7 Prozent des Tagesbedarfs deckt.

Es macht schön, es liefert Energie, es ist gesund – und nicht zuletzt unterstützt es eine leichte und ausgewogene Ernährung: Ein großes Ei enthält nur etwa 75 Kalorien und damit weniger als 4 Prozent des Tagesbedarfs. Das Protein in Eiern wird vom Körper leicht verdaut und absorbiert. Auch die Fettkombination in einem Ei ist ausgewogen – nur 1,5 Gramm gesättigte Fettsäuren, dagegen 1,9 Gramm einfach ungesättigte und 0,7 Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Mindestens drei gute Gründe also, nicht nur am Welteitag das deutsche Ei auf den Speiseplan zu setzen. Guten Appetit!

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane Riewerts · Tel. 030 28 88 31-40 · Fax 030 28 88 31-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de