

Det sker når du spiser æg

1. Gå ned i vægt med æg

Studier viser, at en proteinrig morgenmad gør dig mæt og slank. Derfor kan det være godt at koge æg til morgenmad!

Forskning viser en kaloriefattig diæt kombineret med æg til morgenmad kan hjælpe sig med at miste vægt dobbelt så hurtigt.

Husk desuden at æg mætter længere, hvilket kan det mindske små spisningen som mange tager på i vægt af.

2. Æg styrker immunforsvaret

Sygdomssæsonen er stadig over os, og mange rammes af hoste og forkølelser. Men æg kan hjælpe dig med at holde dig sundere!

Studier viser, at lige præcis to æg kan beskytte dig mod infektioner, sygdomme og virus.

Et æg indeholder hele 22 procent af den anbefalede mængde af selen, hvilket er kendt for at styrke dit immunforsvar.

3. Bedre hukommelse

Har du hørt tale om aminosyren cholin? Den påvirker de nervesignaler som hjælper os til at huske småting – eksempelvis hvor vi har lagt pungen eller vores nøgler er.

Studier har vist, at ekstra tilskud af cholin forbedrer hukommelsen og reaktionsevnen.

4. Gør underværker for øjnene

Lutein hjælper dine øjne med at holde et klart og skarp syn. Ny forskning har vist, at lige præcis hønseæg er rige på lutein.

Lutein findes naturligt i øjet og beskytter nethinden fra at blive skadet og mindsker risikoen for celleforandringer i den gule plet.

5. Modvirker depression

D-vitamin kan være svært at få i sig i vinterhalvåret, men æg kan hjælpe dig med det. D-vitamin er blandt andet vigtigt for kalkbalancen i vores tænder og skelet.

Vitaminet hjælper også immunforsvaret og kan modvirke depression. Det bedste af det hele? Æg er en top kilde til D-vitamin!

6. Styrker skelet og tænder

Ved at spise æg indtager du en del kalcium – som gør skelettet stærkere og forebygger knogleskørhed. Æg er som sagt rig på D-vitamin, hvilket regulerer kalkbalancen i skelet og tænder.

7. Godt for blodet

Æg indeholder meget folat, som er en type af B-vitamin hvilket er nødvendig for at skabe nye røde blodlegemer.

Hvis du mangler folat, kan det give blodmangel. Folat behøves også for at et foster skal udvikles normalt under en graviditet, godt at tænke på for dig som vil være mor!

8. Bremses aldring

Æg indeholder aminosyrer som opbygger og fornyer cellerne, hvilket kan bremse aldringen i udseendet.

Når vi bliver ældre fordobles behovet for D-vitamin. Anbefalingen for ældre over 60 år er 10 mikrogram, 1 æg giver cirka 0,7 mikrogram

9. Mindsker risikoen for hjerteproblemer

Forskere fra Canada har set en forbindelse mellem kost rig på æg og risikoen for hjerte- og kar-sygdomme og cancer.

Hemmeligheden? Æggeblommen som indeholder to vigtige antioxidanter: tryptofan og tyrosin.

Personer med små LDL-partikler løber en større risiko for at blive ramt af hjerteproblemer. Forskning viser, at æg faktisk kan forstørre LDL-partiklerne og på den måde mindske risikoen for hjerteproblemer.

11. Opbygger muskler

Mange bodybuildere spiser mange æg – og de gør det af en grund.

Æg er fulde af protein, hvilket er nødvendigt for dig som vil opbygge muskler.

12. Beskytter hud, hår og lever

Mangel på folat, som er en type af B-vitamin, kan være almindeligt blandt danske kvinder.

Æg er heldigvis en god kilde til folat, som er nødvendigt for cellernes stofskifte og skabelsen af røde blodlegemer.

B-vitaminet og omega 3-fedtsyrerne hjælper dig til at få bedre hår, hud og negle.