

Paasfeest: Een ei hoort er bij!

Het is weer bijna Pasen. Dan worden er allerlei leuke activiteiten voor kinderen georganiseerd zoals eieren zoeken. Altijd een gezellige happening waarbij de kinderen zo veel mogelijk eieren bij elkaar moeten zien te vergaren. Dit kunnen zowel kippeneieren als chocolade eieren zijn. Maar wat daarna? Kunnen we deze eieren ongestraft nuttigen?

Het antwoord is ja en nee.

Laten we eerst eens naar de kippeneieren kijken.

Jarenlang was het idee dat we vooral niet te veel eieren mochten eten. Ja, wel het eiwit, maar niet het eigeel. Dit zou een negatief effect geven op je cholesterolgehalte. Wie mij een beetje kent weet dat ik de mening ben aangedaan dat cholesterol helemaal niet zo slecht is voor je lichaam, maar dat even terzijde. Er is namelijk al geruime tijd bekend dat eieren wel cholesterol bevatten, maar dat er in hetzelfde ei ook stoffen zitten die het cholesterol afbreken. Dus per saldo zal er bij het nuttigen van eieren geen significante verandering komen in je cholesterolgehalte. Wat dat betreft kan je dus met een gerust hart elke dag een ei eten. Maar er is wel degelijk verschil in kwaliteit van de eieren. Eieren van:

- *Legbatterijkip*: kwalitatief slecht. De kippen krijgen slecht, bewerkt voer te eten wat dan ook in de eieren is terug te vinden. Deze kippen hebben helemaal geen beweging, dus ook erg dieronvriendelijk
- *Scharrelkip*: dit lijkt al een stuk beter, maar deze kippen krijgen ook nog steeds verkeerde voeding. Qua bewegingsruimte hebben ze ongeveer 2 A-4tjes tot hun beschikking
- *Vrije uitloop kip*: dit is al een stuk beter. Deze kippen hebben in ieder geval de ruimte om naar buiten te kunnen. Krijgen over het algemeen ook wat betere voeding
- *'Biologische kip'*; deze kippen krijgen én de ruimte én biologisch voer.

In het algemeen kunnen we zonder problemen elke dag 3 biologische eieren eten. Nou, dat is toch anders dan wat velen nog steeds denken.



Eieren zijn juist goed voor je gezondheid. Eén van de gunstige voordelen van (boter, kaas en) eieren is dat het vitamine D3 bevat. Vitamine D3 is belangrijk voor:

- Sterke botten; het bevordert de opname van calcium en fosfor
- Goede weerstand
- Evenwichtige hormoonhuishouding

Uit zonlicht kunnen we zelf ook vitamine D (met behulp van cholesterol) maken. Het belangrijkste is het ultraviolette deel van het zonlicht.

Tekorten aan vitamine D kunnen ontstaan bij een vetvrij dieet of bij een stoornis in de vetresorptie door de darmen. Een tekort aan vitamine D verhoogt het risico op het ontstaan van kanker. Dus nog een reden om eens een lekker eitje te eten. Onlangs was op het nieuws dat juist kinderen een ernstig tekort hebben aan vitamine D.

Verstop de (paas)eieren dus in de tuin of in het park, ga ze dan leuk beschilderen en tot slot kunnen we ze, met een beetje geluk van de weergoden, lekker in het zonnetje oppeuzelen.

Dan een kijk op de chocolade paaseitjes

Ik was vroeger echt chocola-verslaafd. Dit komt waarschijnlijk omdat chocolade endorfines ('geluksgevoelhormoon') aanmaakt. Na het eten van zo'n lekkere 'bar' voelde ik me daarna altijd wat schuldig. Nu weet ik inmiddels dat ik me niet meer schuldig hoeft te voelen bij het eten van een stukje

chocolade. Het kan zelfs erg gezond zijn. Uiteraard is dan de kwaliteit van de chocolade wel van belang. Hoe herken je goede chocolade?

Cacaobonen in zwarte chocolade zijn van plantaardige afkomst.

In chocolade zitten meer dan 1200 actieve stoffen en één daarvan is theobromine. Theobromine is latijn voor "het brood van de goden". Het werkt sterk in op je gevoel en verbetert de doorbloeding. Nog een voordeel van chocolade is dat het een hoog gehalte aan magnesium bevat. Een zeer groot deel van onze Nederlandse bevolking (geschat wordt 80%) komt een tekort aan magnesium. Magnesium kan met recht een wondermiddel worden genoemd. Het zorgt onder andere voor ontspanning, goede nachtrust (aanmaak van melatonine) en vaatverwijding.



Door de vaatverwijdende werking van

magnesium kan chocolade de bloeddruk behoorlijk naar beneden brengen.

Vaak wordt er gezegd dat chocolade vet is en ongezond. Dat klopt, maar dan hebben we het wel over de goedkope melkchocolade dat is bereid met slechte vetten en melkpoeder. Deze goedkope repen zijn echt een aanjager van puistjes. Kies altijd voor een chocoladereep waarbij het eerstgenoemde ingrediënt op de verpakking niet suiker is. Bij goedkope repen zal de reep voornamelijk uit suiker bestaan en deze kun je dan ook beter in de schappen laten liggen.

Goede chocolade repen met 70% of meer cacao, bevatten alleen gezonde vetzuren: 33% oliezuur, 33% stearinezuur en 33% palmitinezuur. Oliezuur is het hoofdbestanddeel van olijfolie en is een enkelvoudig onverzadigd vetzuur. Bij de gezonde chocolade is het eerstgenoemde ingrediënt wat op de verpakking staat 'cacaomassa'. Iets om op te letten!

Donkere chocolade heeft een positieve invloed op de endorfines in de hersenen waardoor het krachtig tegen neerslachtige gevoelens werkt. Deze chocolade wordt ook altijd bittere chocolade genoemd omdat cacao licht bitter van smaak is. Vrouwen zijn vaak dol op chocolade omdat het de chemische stofjes in de hersenen, neurotransmitters, tijdelijk aanvult. Onder invloed van de hormonale cyclus kan de hoeveelheid dopamine tijdelijk verlaagd zijn, iets dat chocolade kan corrigeren. Als je echter teveel chocolade in één keer eet, kun je te maken krijgen met een "rebound" effect: een terugslag waarbij je je slechter voelt wanneer de chocolade is uitgewerkt dan je je voor het nuttigen ervan voelde. Daarom is het verstandig niet te veel chocolade te eten, zodat je lichaam kan profiteren van de voordelen en tegelijk kan afrekenen met de nadelen van chocolade. Dus mits je de juiste keuze maakt, heeft ook chocola veel gezondheidsvoordelen.

N.B. Dit geldt echter alleen voor de mens. Je kat of hond kan niet tegen chocolade (theobromine) en kan zelfs dodelijk voor hun zijn. Dus geen chocolade geven aan je huisdier!

Maar voor ons kan het paasfeest beginnen waarbij we heerlijk kunnen genieten van de verschillende soorten (paas)eieren.



Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Docent Lichamelijke Opvoeding, Medical Fitnessinstructeur

Fysiotherapeut volgens de Fysio Physics methode

Orthomoleculair therapeut volgens PNI

Werkzaam bij:

Fitnesscentrum Unique

Unique Wellness