

11.06.2012 - 09:10 Uhr

Eier verbessern das Erinnerungsvermögen

Hamburg (ots) -

Eier sind ein wirksames Mittel, um das Gehirn zu trainieren und das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Das berichtet das Frauen-Lifestylemagazin "Women's Health" (Ausgabe 7/8, EVT 13.06.2012) unter Berufung auf eine Studie des "American Journal of Clinical Nutrition". Danach kann man das Gedächtnis deutlich stärken, wenn man täglich zwei hartgekochte Eier verspeist. Das in dem Eigelb enthaltene B-Vitamin Cholin halte das Gehirn leistungsfähig und beuge Konzentrationsschwächen vor, heißt es zur Begründung. Wer keine Eier mag, kann auch zu Erdnüssen, Rindfleisch, Lachs oder Blumenkohl greifen. Wichtig für den Effekt ist nur, eine Tagesdosis von mindestens 425 Milligramm Cholin zu schaffen.

Kontakt:

Anja Baumgarten
Stellvertretende Chefredakteurin
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Deutschland
Telefon: +49 40 853303-915

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051742/100719894> abgerufen werden.