

Ny forskning:

Egg inneholder 82% av det daglig D-vitaminbehovet



Foto: MatPrat



Nils Steinsland,
leder i WPSA Norge

Fra National Poultry Newspaper og Dansk Erhvervs Fjerkræ.
Oversatt av Nils Steinsland.

Vitamin D-mangel er vanlig i Australia, der nesten en fjerdedel av alle voksne har en mild eller moderat mangel.

Den nyeste forskning fra Australian Eggs viser at det de betegner som en standard servering av egg (to egg à 60 g) utgjør en betydelig andel av det anbefalte inntak av vitamin D. Noe som viser at egg er en av de naturlige kilder med det høyeste innhold av vitamin D.

Det daglige eggforbruket i Australia har økt til 17 mill. egg per dag, eller 245 egg per person/år. Dette kommer som en direkte følge av at en har brukt nyere forskning til å dokumentere den ernæringsmessige gevinsten som ligger i det unike egget.

Mangelen på D-vitamin blir mer enn fordoblet om vinteren. Australian Health Survey viser at 36% av befolkningen mangler D-vitamin om vinteren og 14% om sommeren.

Mange australiere er raske med å ty til kosttilskudd, og nesten halvparten av alle australiere sier at de spiser vitaminer og kosttilskudd. Med

de høye prisene på kosttilskudd, og skepsisen til om disse er sunne, er det mange eksperter som heller framhever å bruke naturlige matvarer som kilde når det er mulig. En standard servering av egg inneholder 82% av det anbefalte daglige inntak, og derfor er egg nå foretrukket valg for de som vurderer kosttilskudd for å øke sitt D-vitamin nivå i vinterhalvåret.

Den australske legen Dr. Ginni Mansberg sier:

«Australierne velger uten betenkelighet oftere enn noensinne å gå for et brett med egg. I bare ett egg er det 11 forskjellige vitaminer og næringsstoffer pakket inn i kun 300 KJ. I vanlig australsk kosthold er det vanskelig å få i seg mer enn 5 til 10% av vitamin D-behovet fordi det ikke er vanlig å berike matvarene med vitamin D-tilsetning. Denne nye kunnskapen kan bli en dramatisk endring for dem som lider av vitamin D-mangel.»



D-vitamin er viktig for et effektivt opptak av kalsium, noe som betyr mye både for å holde et sterkt skjelett og muskelfunksjonene. Alvorlig mangel på vitamin D kan ha store helsemessige konsekvenser, og er knyttet alvorlige tilstander som benskjørhet, diabetes og multipel sklerose.

«Egg kan bidra til å holde et høyt vitamin D-nivå, opprettholde en sterk benbygning og gode tenner, samt redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer» sier Dr. Mansberg og fortsetter: *«Egg er svært næringsrikt og bør inkluderes daglig i et sunt og balansert kosthold.»* ■