



Feta, der vermutlich älteste Käse der Welt ist aktueller denn je: Feta, auch Schafskäse genannt, wird auch bei uns immer beliebter. Warum das für Genießer und Gesundheitsbewusste eine gute Nachricht ist, lest Ihr hier.

Feta (Schafskäse)...

...punktet mit Proteinen:

Der hohe Eiweißanteil von rund 16 Gramm pro 100 Gramm in Feta hilft beim Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Außerdem verhindert er, dass der Körper bei einer Diät Muskelmasse statt Fett abbaut.

...stärkt die Knochen:

Bei 450 Milligramm Calcium plus 360 Milligramm Phosphor pro 100 Gramm bietet Feta eine große Portion der Stoffe, die zusammen besonders effektiv für starke, feste Knochen und außerdem für gesunde Zähne sorgen.

...ist gut für Augen und Haut:

In 100 Gramm Feta stecken etwa 200 Mikrogramm Vitamin A, das sind über 20 Prozent des täglichen Bedarfs. Das Vitamin unterstützt die Sehkraft (besonders auch bei Nacht) und sorgt für gesunde Haut. Ideal ist hier übrigens, dass Feta auch Fett liefert, denn dieses macht Vitamin A im Körper optimal verfügbar.

...fördert die Wundheilung:

Reichlich vertreten ist auch die Aminosäure Lysin, die im Körper für Knochenwachstum, Zellteilung und Wundheilung mitverantwortlich ist. 100 Gramm Feta decken bereits 50 Prozent des Tagesbedarfes bei etwa 70 Kilogramm Körpergewicht (der Bedarf liegt bei 38 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht).

... pusht das Immunsystem

Der hohe Zinkgehalt in Feta deckt knapp 25 Prozent des Tagesbedarfes des Spurenelements und kann so auch vor Erkältungen und allgemeiner Krankheitsanfälligkeit schützen.

... tut der Schönheit gut

Wer sich glänzendes Haar und feste Nägel wünscht, sollte ruhig öfter mal Feta essen. Die hohen Mengen an Zink unterstützten unter anderem gutes Wachstum von Haaren und Nägeln.