

روزتان را با تخم مرغ شروع کنید تا جاق نشوید

به گفته محققان مصرف تخم مرغ به عنوان صبحانه کمک به حس سیری طولانی مدت در فرد و ترک عادت مصرف شیرینی و کیک به عنوان عصرانه می‌کند.

به گفته محققان مصرف تخم مرغ به عنوان صبحانه کمک به حس سیری طولانی مدت در فرد و ترک عادت مصرف شیرینی و کیک به عنوان عصرانه می‌کند.

به گزارش برنا به نقل از رویترز، همانطوری که مصرف یک سیب در روز شما را از بیماری دور می‌کند تحقیقات جدید نشان داده مصرف تخم مرغ به عنوان صبحانه و پیش از رفتن به محل کار، بهترین راه برای شروع روز است و می‌تواند از جذب کالری‌های ناخواسته در بدن جلوگیری کند.

بر اساس گزارش، خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می‌تواند کمک به کم کردن میزان مصرف کالری در ناهار و شام کند.

محققان بر این باورند کسانی که عادت به خوردن بیسکویت کیک و یا شکولات در بعد ظهر دارند می‌توانند با مصرف تخم مرغ در صبح، این عادت را ترک کنند.

محققان با بررسی سه نمونه صبحانه با کالری مشابه تخم مرغ با نان تست، غلات با شیر و آب پرتقال و شیرینی دریافتند خوردن تخم مرغ در صبح، سبب احساس سیری برای مدت طولانی‌تر در مقایسه با دیگر خوراکی‌ها در فرد می‌شود و تمایل خوردن در این افراد کمتر می‌شود.

بر اساس شواهد، تخم مرغ ماده اساسی در کاهش وزن بدن محسوب می‌شود.