

## **تخم مرغ بخورید تا لاغر شوید**

متخصصان عقیده دارند مصرف یک عدد تخم مرغ بهترین راه برای آغاز یک روز خوب است زیرا فرد را از مصرف کالری ناخواسته منصرف می‌کند.



متخصصان عقیده دارند مصرف یک عدد تخم مرغ بهترین راه برای آغاز یک روز خوب است زیرا فرد را از مصرف کالری ناخواسته منصرف می‌کند.

ایسنا نوشت: متخصصان دانشگاه سوری در بریتانیا تاکید دارند که مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه تمایل فرد را در دریافت کالری در وعده ناهار و شام کاهش می‌دهد.

مصرف تخم مرغ به طور کلی تمایل فرد برای خوردن میان وعده‌هایی نظیر بیسکویت، کیک و شکلات را کاهش می‌دهد.

متخصصان با کشف اینکه خوردن تخم مرغ احساس سیری را برای مدت طولانی‌تر دوام بخشیده و تمایل به کسب کالری مازاد را کم می‌کند بر شواهد گذشته مبنی بر اینکه تخم مرغ در کاهش وزن نقش دارد مهر تایید زدند.