



هفت دلیل برای مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه

سیر نگاه داشتن طولانی مدت، کاهش وزن، تامین پروتئین، رشد مغز و حافظه، حفاظت از بینایی، ارزان قیمت بودن و افزایش ندادن سطح کلسترول هفت دلیل برای مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه هستند.

سیر نگاه داشتن طولانی مدت، کاهش وزن، تامین پروتئین، رشد مغز و حافظه، حفاظت از بینایی، ارزان قیمت بودن و افزایش ندادن سطح کلسترول هفت دلیل برای مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه هستند. تخم مرغ مدت بیشتری از کورن فلکس و نان سوخاری انسان را سیر نگاه می دارد و پروتئین و چربی موجود در تخم مرغ به افزایش سطح انرژی کمک می کند. بدین ترتیب مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه باعث می شود که انسان مدت بیشتری احساس سیری کند.

کاهش وزن

یکی دیگر از دلایل مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه می توان به کاهش وزن اشاره کرد. یک تحقیق آماری نشان می دهد، افرادی که در وعده صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند نسبت به افرادی که صبحانه نان شیرین مصرف می کنند، احتمال کاهش وزن بیشتری دارند.

تامین پروتئین

تخم مرغ یکی از کاملترین منابع پروتئین است. بدین معنی که تخم مرغ حاوی تمام آمینواسیدهایی است که باید در رژیم غذایی کسب کنیم.

تخم مرغ ارزان قیمت است

تخم مرغ در مقایسه با دیگر مواد مغذی سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز ارزان تر است.

سطح کلسترول را افزایش نمی دهد

تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کلسترول است، اما این تصور قدیمی که کلسترول دریافتی از غذا خوردن، موجب افزایش سطح کلسترول خون می شود، رد شده است. به این ترتیب دیگر نباید از مصرف تخم مرغ، به خاطر افزایش احتمال بیماری قلبی احساس نگرانی کنید.

کمک به رشد مغز و حافظه

کولین، ماده مغذی ای که اساساً در تخم مرغ یافته می شود، رشد و عملکرد مغز را فعال می کند. این ماده همچنین مرتبط است با رشد قوه یادسپاری و یادآوری حافظه علاوه بر آن تقویت کننده هوشیاری است.

حفاظت از بینایی

دو نوع آنتی اکسیدان که در تخم مرغ یافت می شود از چشم ها در مقابل تابش اشعه ماوراء بنفش محافظت می کنند. آنها همچنین در کاهش رشد آب مروارید در دوران پیری موثر هستند. (ایرنا)