

## هوش را به کودکان تزریق کنید



کودکانی که قبل از سن مدرسه در وعده صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند، نسبت به سایر کودکان IQ بالاتری دارند.

کودکانی که قبل از سن مدرسه در وعده صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند، نسبت به سایر کودکان IQ بالاتری دارند.

"نسیم عبداللہی" کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: زرده تخم مرغ غنی از ریز مغذی هاست و مصرف آن سبب افزایش کلسترول خوب و همچنین ویتامین D می شود، کودکانی که قبل از سن مدرسه در وعده صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند پرنرژی تر بوده و IQ بالاتری دارند، در زنان باردار نیز مصرف تخم مرغ سبب افزایش هوش نوزاد در آینده می شود.

وی افزود: در صورتیکه می خواهید وزن کم کنید، تخم مرغ بسیار خوب است و جلوی گرسنگی را می گیرد و مصرف آن در صبحانه می تواند تا هنگام نهار کالری مورد نیاز بدن را تامین کند. تخم مرغ همچنین احتمال نابینایی در افراد مسن را به دلیل داشتن ماده ای به نام لوتئین کاهش می دهد.

عبداللہی اذعان داشت: تخم مرغ غنی از امگا 3 است و به سلامت مغز، جریان بهتر خون و کاهش احتمال بیماری های قلبی کمک می کند، تخم مرغ حاوی مقادیر فراوانی پروتئین نیز هست و به پوست و ماهیچه ها کمک می کند.