



تخم مرغ با سبزیجات خام عامل کاهش ابتلا به سرطان

مطالعه محققان دانشگاه «پوردو» هند نشان می دهد، افزودن تخم مرغ پخته به سالاد سبزیجات سبب جذب کاروتنوئید و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

مطالعه محققان دانشگاه «پوردو» هند نشان می دهد، افزودن تخم مرغ پخته به سالاد سبزیجات سبب جذب کاروتنوئید و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان، کاهش می دهد. افزودن تخم مرغ پخته به سبزیجات خام جذب کاروتنوئید را تقریباً 9 برابر افزایش می دهد که می تواند فواید زیادی از جمله طول عمر بیشتر، ابتلای کمتر به بیماری های مزمن و کاهش خطر ابتلا به سرطان را به دنبال داشته باشد. محققان دانشگاه پوردو در این مطالعه به 16 نفر سه نوع غذای مختلف، سالاد بدون تخم مرغ، سالاد محتوی یک و نصفی تخم مرغ و یک سالاد محتوی سه عدد تخم مرغ دادند.

این مطالعه نشان داد: سالادی که محتوی تخم مرغ های بیشتری است جذب کاروتنوئید را سه تا 9 برابر افزایش می دهد.

این مواد مغذی که از بتا کاروتن تا لیکوپن متفاوت است به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و از ابتلا به سرطان و بیماری قلبی پیشگیری می کند.

بر اساس این گزارش، دفعه بعد که به میز سالاد نزدیک شدید در نظر داشته باشید که تخم مرغ پخته به سبزیجات خام اضافه کنید. (ایرنا)