

صبحانه تخم مرغ بخورید و لاغر شوید

تحقیقات محققان علوم تغذیه و سلامت نشان داده که تخم مرغ یک نوع ماده غذایی منحصر به فرد برای کاهش وزن می باشد.



تحقیقات محققان علوم تغذیه و سلامت نشان داده که تخم مرغ یک نوع ماده غذایی منحصر به فرد برای کاهش وزن می باشد.

تخم مرغ منبع غنی از پروتئین های با کیفیت به همراه چربی ها و بسیاری از ویتامین ها و املاح ضروری برای بدن می باشد. در واقع تخم مرغ به طور باور نکردنی حاوی حجم بالایی از مواد مغذی است. یک تخم مرغ بزرگ به تنهایی حاوی حدود ۷۸ کیلوکالری انرژی است و زرده تخم مرغ منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین ها و املاح ضروری برای بدن می باشد.

تخم مرغ بالا برنده میزان سوخت و ساز بدن مطالعات زیاد در مورد وعده های غذایی حاوی تخم مرغ نشان داده اند که تخم مرغ با حجم بالای پروتئینی که دارد، احساس سیری را در بدن افزایش می دهد. در حقیقت از آنجایی که تخم مرغ حاوی آمینو اسیدهای ضروری با یک نسبت مناسب می باشد، می تواند بدن را در استفاده از پروتئین های مورد نیازش کمک کند و باعث تنظیم میزان سوخت و ساز در طی روز شود.

متخصصان تغذیه معتقدند که داشتن رژیم غذایی غنی از پروتئین می تواند سوخت و ساز بدن را از طریق اثر گرمایی غذا به ۸۰ تا ۱۰۰ کیلوکالری برساند. اثر گرمایی غذا (غذایی که خورده میشود بسته به ترکیب غذایی که خورده شده انرژی تولید میکند) در پروتئین ها بالاتر از چربی ها و کربوهیدرات ها می باشد. این معنیش آن است که غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم مرغ می توانند بدن را در سوزاندن بیشتر انرژی کمک نمایند.

روز خود را با خوردن تخم مرغ شروع کنید به نظر بسیاری از متخصصان تغذیه، خوردن تخم مرغ در صبحانه بهترین منافع را برای کاهش وزن دارد. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که خوردن دو تا سه بار در هفته تخم مرغ در صبحانه می تواند در طی هشت هفته تا ۶۵ درصد کاهش وزن موفق تری را ایجاد نماید.

یک مطالعه بر روی مردان نشان داده که خوردن تخم مرغ در مقایسه با خوردن سایر مواد غذایی در صبحانه واقعا می تواند نیاز به دریافت انرژی را در طی ۲۴ ساعت بعدی کاهش دهد. در واقع مصرف تخم مرغ در صبحانه به طور خودکار باعث می شود که فرد در وعده ناهار و یا حتی شام ۲۷۰ تا ۴۷۰ کیلوکالری انرژی کمتری از طریق غذا دریافت نماید.

در ضمن مشخص شده که صبحانه حاوی تخم مرغ، بیشترین احساس سیری را در طول روز در مقایسه با سایر صبحانه ها در پی دارد که این مساله به دلیل ثبات گلوکز خون و تثبیت پاسخ ها به انسولین می باشد.

تخم مرغ ارزان و آسان برای آماده سازی کاهش چشمگیر انرژی، کنترل اشتها و احساس سیری را به راحتی و فقط با خوردن تخم مرغ در صبحانه می توان به دست آورد. به علاوه این که قیمت تخم مرغ در مقایسه با سایر مواد غذایی پروتئینی ارزان تر است و آماده سازی آن نیز به صورت پخته، نیمرو و املت بسیار آسان تر می باشد.

توصیه آخر در مورد مصرف تخم مرغ در صبحانه سعی کنید در طول هفته دو تا سه بار از مواد غذایی حاوی تخم مرغ در وعده صبحانه خود استفاده نمایید، تا علاوه بر کاهش وزن و احساس سیری، بتوانید ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن خود را نیز تامین نمایید.