فوائد تناول البيض على الفطور

يعد البيض من البروتينات الحيوانية الهامة جداً للإنسان إذا أخذ بإعتدال، إذ ان البيضة الواحدة تحتوي على 70 سعرة حرارية ونحو 6 غرامات من البروتين و 6 غرامات من الدهون ونحو 186 ملليغراما من الكوليتسرول.

وأظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول البيض في وجبة الافطار يساعد الإنسان على المحافظة على صفاء ذهنه ويمنحه من العناصر الغذائية المهمة التي تمكنه من التغلب على المشكلات التي يواجهها أثناء النهار من قلة التركيز مع تزايد ضغوط العمل.

ويعتبر البروتين المتواجد فى بياض البيض أكثر فاعلية في ضمان صفاء الذهن ويعزز من وظائف خلايا المخ في تحمل أعباء العمل أكثر من المواد الكربوهيدراتية المتواجدة في الشوكولا والبسكويت والحلوى التي يعتقد الكثيرون أنه الحل السريع والسحري لإعطاء الطاقة.

ومن فوائده:

- يساعد على تقوية العظام فهو يحتوي على الكالسيوم والفيتامين "د".
- ينمي دماغ الطفل فهو غني بالفسفور.
- يخفف من خطر إعتام عدسة العين.
- يساعد على منع الجلطات الدموية والسكتة الدماغية والنوبات القلبية إذا إستهلك بإعتدال.
- يساعد صفار البيض على تنظيم الدماغ والجهاز العصبي والجهاز القلبي الوعائي لإحتوائه على الكولين.
- يعزز صحة الشعر والأظافر لغناه بالكبريت ومجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن.
- يمنع حدوث سرطان الثدي.

والبيض هو مصدر جيد لمادة "الكولين" التى ترتبط بتحسين الذاكرة والمحافظة عليها، كما تساهم بارتفاع نسبة الذكاء، لذلك ينصح الأطفال بتناوله يوميا وخاصة خلال فترة الامتحانات، إضافة إلى احتوائه على مادتى "ليوتن" "زيزنثين" اللتين تقيان من الإصابة بفقدان البصر

إشارة الى أنه وحفاظاً على سلامتنا، يجب الإبتعاد عن بعض العادات السيئة كأكل البيض وهو نيء لأنه قد يؤدي الى إصابة الإنسان بتسمم غذائي.

ويجب نتجنب أضرار البيض المتمثلة فى أنه يساعد على زيادة نسبة الكولسترول فى الدم فينصح الأطباء ألآ نزيد من أكل البيض حيث نأكل فى اليوم بيضة واحدة فقط

أخيراً، ليحترس من أكل البيض المكبدون، والمتصلبة شرايينهم، والذين يشكون من حصى المرارة والمصابون بإلتهابات الكلى.