

7 أسباب صحية تدفعك لتناول بيضتين في اليوم

يخاف الكثير من الناس من فكرة تناول البيض بإعتقادهم انه يرفع الكوليسترول السيء في الدم ويزيد من الوزن، فهل هذا الإعتقد صحيح في الحقيقة؟ يتمتع البيض بالعديد من الفوائد الصحية للجسم وخصوصا لدى تناوله بصورة منتظمة وحيث يمكن تناول بيضتين في اليوم أو ثلاثة مرات في الأسبوع.

تعرفوا على أبرز 7 منافع صحية للبيض ستدفعكم الى تناوله بانتظام:

1. يقي من الإصابة بأمراض القلب: على الرغم من أن البيضة الواحدة تحتوي على حوالي 400 ملغم كوليسترول ولكن تناول البيض يحفز انتاج الكوليسترول الجيد في الجسم كما انه يحتوي على الدهون الثلاثية غير المشبعة والتي تخفض مستوى الدهون المشبعة في الجسم لذلك يقي من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
2. يؤخر علامات التقدم في العمر: تناول البيض بانتظام يبطئ عمليةشيخوخة أجهزة الجسم والخلايا وذلك لأن صفار البيض يحتوي على نسبة عالية من الكاروتين.
3. يحد من خطر الإصابة بأمراض السرطان: يحتوي البيض على نسبة عالية من الأملأح والأحماض الأمينية والفيتامينات، التي تعمل على التخفيف من خطر الإصابة بأمراض السرطان.
4. يحافظ على سلامة العينين: ان البيض غني بالفيتامين A ، الذي يساعد على تعزيز الرؤية الليلية، وعلى الليوتين، الذي يعمل بدوره على تعزيز تمييز الألوان والرؤية النهارية.
5. يساعد على خسارة الوزن: الالتزام بتناول البيض على وجبة الإفطار في النظام الغذائي قليل السعرات الحرارية يساعد على خسارة الوزن بطريقة ملائمة.
6. يحمي خلايا الدماغ: يؤثر تناول البيض بانتظام على تصنيع الموصلات العصبية في الدماغ وعلى تحسين عملها مثل الأسيتيل كولين.
7. يقوي الأسنان والعظام: يحتوي البيض على نسبة جيدة من الفيتامين D والذي يعمل على إمتصاص الكالسيوم في الجسم وترسيبه في الأسنان والعظام.