

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؟ يتمتّع البيض بالعديد من الفوائد الصحية للجسم وخصوصا لدى تناوله بصورة منتظمة وحيث يمكن تناول بيضتين في اليوم أو ثلاث مرات في الاسبوع.

تعرفوا على أبرز 7 منافع صحية للبيض ستدفعك الى تناوله بإنتظام:

1. يقي من الإصابة بأمراض القلب: على الرغم من أن البيضة الواحدة تحتوي على حوالي 400 ملغم كوليسترول ولكن تناول البيض يحفز إنتاج 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 بإنتظام يبطئ عملية شيخوخة 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 الأملاح 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 بإستهلاك البيض على وجبة الإفطار في النظام الغذائي قليل السعرات الحرارية يساعد على خسارة الوزن بطريقة مضاعفة.
6. يحمي خلايا الدماغ: يؤثر تناول البيض بإنتظام 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.