

تحسين النظر وبنية عظام الجسم 8 فوائد لا تعرفها عن البيض



الخميس 6 أكتوبر 2016 03:10 م

يعتبر البيض غنيًا بالمواد المغذية؛ حيث يحتوي صفار البيض على 90% من الكالسيوم والحديد، أما بياض البيض فيعد غنيًا بالبروتين الطبيعي الضروري لجسم الإنسان

ويوجد عدد من الفوائد الصحية التي نحصل عليها من تناول البيض ضمن النظام الغذائي اليومي، بحسب روسيا اليوم ، وهي:

1- توفر البيضة الواحدة متوسطة الحجم الكثير من الطاقة و6 جرامات من البروتين العالي الجودة، وبما أن البيض لا يحتوي على فيتامين C فمن الأفضل تناوله مع كوب من عصير البرتقال في أثناء تناول وجبة الإفطار

2- يحتوي البيض على مستويات عالية من الحديد الذي يحمل الأكسجين إلى الدم، مما يجعله من المعادن المهمة جدًا، حيث يمتص الجسم الحديد الموجود في البيض واسمه heme أسرع من امتصاصه الحديد العادي

3- يعد البيض غنيًا بالفيتامينات مثل فيتامين D وB6 وB12 والسيلينيوم بالإضافة إلى معادن الزنك والحديد والنحاس، كما يحتوي صفار البيض على نسبة أكبر من السعرات الحرارية والدهون، لذا يعد مصدرًا للكوليسترول

4- يمكن أن يساعد الاستهلاك المنتظم للبيض على فقدان الوزن، وإن قررت بدء يومك مع البيض، فستشعر بالشبع لفترة أطول خلال اليوم

5- يدعي أحد العلماء أن البيض يمكنه التأثير إيجابًا على وظيفة الدماغ، بسبب احتوائه على مركب يسمى بـ "الكولين" choline، وهو مسؤول عن تحسين الذاكرة البشرية ومفيد جدًا للحوامل من خلال الحصول على 28% من الكولين يوميًا

6- يمكن أن يسهم البيض في تحسين النظر، كما يساعد البروكلي والسيانخ في تقليل من مشاكل الرؤية عند الأشخاص، ويمكن للبيض التعامل مع مشكلة العمى عند كبار السن، لاحتوائه على العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة اللازمة للحفاظ على جودة النظر، وتقليل خطر إعتام عدسة العين (الكاتاركتا أو "المّية الزرقا") بنسبة 50%.

7- يساعد البيض في تحسين بنية عظام الجسد في حال تناوله بشكل منتظم، هذا وقد يقلل من أعراض مرض هشاشة العظام، فضلًا عن منتجات الألبان الأخرى

8- توجد في البيض المواد المغذية الضرورية للمساعدة في حل مشاكل الشعر والأظافر، وإن كنت تعاني من ضعف الشعر والأظافر فهذا يعني أن جسمك يفتقر للمعادن والفيتامينات

تجدر الإشارة إلى ضرورة تناول البيض باعتدال، حيث يمكن للفرد تناول بيضتين يوميًا من أجل تحسين النمط الغذائي الصحي