الخليج

منوعات, محطات

26 أكتوبر 2021 16:37 مساء

فائدة لتناول البيض يومياً 17

يشتهر البيض كمكون أساسي في الأنظمة الغذائية الصحية، إذ يمكنه مد الجسم بالبروتينات دون إفراط في السعرات الحرارية (7 غرامات من البروتين في البيضة التي تحتوي 80 سعرة حرارية). وعلاوة على ذلك، فإنه يعمل على تحسين الصحة العامة للإنسان، كما أنه مزود بالأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والدهون الصحية، بحسب تقرير لموقع «إيت زيس» المعني بالصحة والأنظمة الغذائية. وفيما يلي 17 فائدة صحية تترتب على الانتظام في تناول البيض كل يوم.

1- حرق الدهون:

كشفت دراسة عن انخفاض وزن الجسم في المجموعة التي تناولت البيض باستمرار أكبر بنسبة 65% مقارنة بالمجموعة الأخرى، كما كان تراجع حجم الدهون أكبر أيضاً بنسبة 16%. وكذلك انخفض مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر بشكل أكبر من المجموعة الثانية بنسبة 61% و34% على التوالي.

2-خفض مستويات الالتهاب:

البيض غني بالفوسفوليبيدات الغذائية، وهي مركبات نشطة بيولوجياً، أكدت الدراسات تأثيرها واسع النطاق في الالتهابات. والحد من الالتهابات تترتب عليه فوائد صحية كبيرة، تشمل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية، وكذلك تعزيز قدرة الجسم على تكسير الدهون، وغيرها.

3- تقليل خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي:

البيض مصدر جيد لرفع نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة أو ما يعرف باسم الكوليسترول الجيد، حيث إن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات مرتفعة منه، يواجهون مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض أخرى.

4- بناء العضلات:

يحتاج الجسم للتزود بالبروتين لمعالجة تمزق أنسجة العضلات الناتج عن النشاط الرياضي، ويعد البيض وجبة خفيفة ممتازة للقيام بهذا الدور.

5- تعزيز النظام المناعي:

بيضة كبيرة يمكنها تزويد الجسم بنحو 22% من حاجته الموصى بها من السيلينيوم، والذي يشكل دعماً لجهاز المناعة ويساعد على تنظيم هرمونات الغدة الدرقية. لذلك ينصح بجعل البيض جزءاً أساسياً من النظام الغذائي للأطفال لحمايتهم من أخطار القلب والعظام.

6- زيادة مستويات الطاقة في الجسم:

وهو أحد أفراد عائلة «B 2» يمكن لبيضة كبيرة مقلية أن توفر للجسم 18% من حاجته اليومية من فيتامين «فيتامينات ب»، التي تساعد الجسم على تحويل الطعام إلى مصدر لإنتاج الطاقة.

7- جعل البشرة والشعر أكثر صحة:

وعموماً فإن فيتامينات «ب» مهمة جداً لصحة الجلد والشعر والعينين «B 12»و «B 5» البيض غني أيضاً بفيتامين والكبد، كما تدعم الجهاز العصبي وقوة العضلات.

8- حماية العقل من الاضطرابات العصبية:

يرجع ذلك بشكل أساسي إلى توافر مادة «الكولين» التي تستخدم في إنتاج «الأستيل كولين» وهو ناقل عصبي. وفقاً للدراسات فإن نقص هذه المادة يرتبط بالاضطرابات العصبية وتراجع الوظائف الإدراكية.

9- أظافر أقوى:

كونه أحد المصادر الغنية بالبيوتين – أحد أنواع فيتامينات «ب» أيضاً – يعد البيض مساعداً فعالاً في تقوية الأظافر، وفقاً للأبحاث.

10- خفض مستويات القلق والتوتر:

كشفت الدراسات أن التزود باللايسين، وهو حمض أميني أساسي لا يمكن للجسم إنتاجه بشكل مستقل، قلل من مستويات القلق والتوتر. يتوافر 455 مليغراماً من هذا المكون في كل بيضة كبيرة مقلية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن المقدار اليومي المطلوب هو 30 مليجرام/ الكيلوجرام، أي أن الشخص الذي يبلغ وزنه 70 كيلوغراما (154 رطلاً)، يمكنه الحصول على 22% من احتياجه عبر بيضة واحدة.

11- تناول كميات أقل من الطعام:

سجل البيض مستويات مرتفعة للغاية على «مؤشر الشبع»، وهو مقياس لقدرة الأطعمة على جعل الإنسان يشعر بالشبع.

12- دعم صحة العينين:

يتوافر في صفار البيض مكونان اثنان من مضادات الأكسدة هما «لوتين» و«زياكسانثين». وتحد مضادات الأكسدة بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالتنكس البقعي وإعتام عدسة العين، وهما بين الأسباب الرئيسية لتدهور الإبصار والعمى بين كبار السن.

13- تقوية العظام والأسنان:

ويساعد على امتصاص الكالسيوم. «D» يرجع ذلك لكونه أحد المصادر الطبيعية التي تزود الجسم بفيتامين

14- تحسين مستوي الكوليسترول:

يزيد البيض من مستويات الكوليسترول الجيد في الدم، مع زيادة حجم جزيئات البروتين الدهني منخفض الكثافة والتي تصبح أقل ضرراً من الجزئيات صغيرة الحجم. يوصي أخصائيو التغذية بتناول ما لا يزيد عن بيضتين كل يوم.

15- وقاية من أمراض القلب:

البروتين الدهني منخفض الكثافة ينقل جزئياته إلى جدران الشرايين ويتسبب في تصلبها، فيما يساعد البروتين الدهني مرتفع الكثافة على إزالة هذه الجزيئات الضارة من الشرايين.

16- تعزيز صحة الكبد:

تحتوي البيضة الكبيرة على ما بين 117 و147 مليغراماً من الكولين (على حسب طريقة الطهي)، وإذا قلت هذه المادة في الجسم تتراكم الدهون على الكبد، وبطبيعة الحال فإن تزويد الجسم بها يحد من المخاطر.

17-تقليل خطر الإصابة بالسكري2:

من بين الآثار السلبية الأخرى لعدم توافر الكولين وتجمع الدهون في الكبد، هي الإصابة بمرض السكري من الدرجة الثانية كذلك حدوث مقاومة للأنسولين.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©