يعتبر البيض من الأطعمة الأساسية المغذية الغنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن عالية الجودة، والتي تقدم فوائد صحية متعددة عند تناولها باعتدال. ولكن يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط إلى مخاطر صحية مثل أمراض القلب وعدم الراحة الهضمية وردود الفعل التحسسية، وفقًا لما نشرته صحيفة "Times of India".إن البيض غني بالبروتين ومن أكثر الأطعمة المغذية والملائمة، سواء كان المرء يفضل تناوله مسلوقًا أو تحويله إلى طعام شهي مثل البيض المخفوق. إن هناك العديد من أنواع البيض، ولكن الاختيار الأكثر شيوعًا هو بيض الدجاج، الذي يحتوي على بروتين عالي الجودة والعديد من الفيتامينات والمعادن التي تعد أجزاء أساسية من النظام الغذائي الصحي. كان هناك بعض الجدل حول ما إذا كان البيض صحيًا أم لا، ولكن التفكير الحالي هو أن تناول البيض باعتدال أمر صحي، لأنه يمكن أن يكون مصدرًا جيدًا للبروتين والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى. ولكن من المهم طهيه وتحضيره بشكل صحيح.تشير الأبحاث إلى أن البيض غذاء مغذ يمكن أن يوفر العديد من الفوائد الصحية، كما يلي:الحفاظ على العضلات والطاقةيساعد البروتين الموجود في البيض في الحفاظ على أنسجة الجسم وإصلاحها، بما يشمل العضلات. يحتوي البيض أيضًا على الفيتامينات والمعادن الضرورية لعمل الدماغ والجهاز العصبي بشكل فعال. تساعد العناصر الغذائية الموجودة في البيض على تعزيز الطاقة أيضًا.تعزيز الجهاز المناعيإن فيتامينات A وB12 والسيلينيوم في البيض هي مفتاح الحفاظ على صحة الجهاز المناعي. يلعب الكولين الموجود في البيض دورًا مهمًا في تكسير حمض الهوموسيستين الأميني، والذي يمكن أن يساهم في الإصابة بأمراض القلب. والذي يساعد في منع الإعاقات الخلقية.صحة الدماغ والشبعويمكن أن يلعب الكولين الموجود في البيض أيضًا دورًا مهمًا في صحة الدماغ وتطوره لأنه يمكن أن يعزز وظيفة الناقل العصبي. إن ارتفاع نسبة البروتين والدهون الصحية يمكن أن يساعد الشخص على الشعور بالشبع وتوفير الطاقة طوال اليوم.تحسين صحة العينينيساعد اللوتين والزياكسانثين الموجودان في البيض على منع الضمور البقعي، وهو السبب الرئيسي للعمى المرتبط بالتقدم في العمر.إنقاص الوزنيمكن أن يساعد البروتين الموجود في البيض الأشخاص على الشعور بالشبع لفترة أطول.صحة الشعر والبشرةتساعد بعض الفيتامينات والمعادن الموجودة في البيض على تعزيز صحة الجلد والشعر ومنع انهيار أنسجة الجسم.مكونات البيضإن البيض غذاء منخفض السعرات الحرارية نسبيًا وكثيف العناصر الغذائية حيث يحتوي كل بيضة على 78 سعرة حرارية فقط، بينما يحتوي على حوالي 6 غرامات من البروتين. بالنسبة للأشخاص الأصحاء، لا بأس من تناول عجة من ثلاث بيضات مرة أو مرتين في الأسبوع. من المستحسن اختيار بياض البيض إذا كان الشخص يريد الاستفادة من البروتين الموجود في البيض دون صفار البيض، الذي يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول. في هذه الحالة،عوامل الخطريمكن أن يؤدي الإفراط في تناول البيض يوميًا إلى المعاناة من بعض الآثار الجانبية المحتملة، كما يلي:أمراض القلب والوفاةأظهرت بعض الدراسات أن تناول البيض يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة، نتيجة للمستويات العالية من الكوليسترول الغذائي والدهون المشبعة في البيض.مشاكل الجهاز الهضميمكن أن يؤدي تناول الكثير من البيض أيضًا إلى عدم الراحة في الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ والغازات والإسهال وآلام المعدة وعسر الهضم والقيء.اختلال التوازن الغذائيمن المحتمل أن يؤدي الاعتماد بشكل كبير على البيض كمصدر أساسي للتغذية إلى اختلال التوازن الغذائي. مما يمكن أن يؤدي إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي أيضًا.حساسية وربو وربما تشمل الأعراض الربو وسيلان الأنف واحتقان الأنف والغثيان والقيء.الاعتدال كلمة السريعتمد مدى فائدة البيض للقلب على عدد البيض الذي يتناوله الشخص وما يتم يتناوله إلى جانب البيض في نفس الوجبة. يقول البعض إن تناول بيضة واحدة يوميًا أمر جيد ويمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي صحي للقلب. إن تناول البيض مع الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، مثل الزبدة والجبن أو النقانق،يخلو بياض البيض من الكوليسترول ويمكن أن يكون مصدرًا جيدًا للبروتين،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي