



Αυγό ένα από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα !

Ο κρόκος του αυγού άδικα έχει " δαιμονοποιηθεί " από το περιεχόμενο του σε χοληστερόλη. . Όμως, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η διατροφική χοληστερόλη δεν είναι κάτι που πρέπει να ανησυχούμε τόσο πολύ γιατί δεν αυξάνει την κακή χοληστερόλη από το αίμα .

Μιλάμε για ένα από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα στον πλανήτη. Ολόκληρα τα αυγά είναι τόσο θρεπτικά που μερικές φορές αναφέρεται ως " Πολυβιταμινούχο της φύσης. "Ο κρόκος αυγού είναι πλούσιος σε βιταμίνες, μέταλλα και αρκετά ισχυρά θρεπτικά συστατικά.



Ο κρόκος είναι πλούσιος σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, αντιοξειδωτικά που μπορεί να προστατεύσουν τα μάτια σας και να μειώσει τον κίνδυνο των ασθενειών των ματιών, όπως ο καταρράκτης. Τα αυγά επίσης περιέχουν χολίνη, μια θρεπτική ουσία για εγκέφαλο. Περίπου το 90 % των ατόμων δεν την καταναλώνουν αρκετά.

Τα αυγά περιέχουν επίσης υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη . Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει ακόμη και να χάσετε βάρος. Ο κρόκος περιέχει σχεδόν όλα τα θρεπτικά συστατικά.

Επίσης , τα αυγά δεν είναι ακριβά, είναι νόστιμα και είναι εξαιρετικά εύκολο να προετοιμαστούν. Εάν μπορείτε, να καταναλώνετε εμπλουτισμένα με ω - 3 αυγά. Θα είναι πιο υγιεινά από τα συμβατικά.

Σημείωση: ολόκληρα αυγά είναι τόσο θρεπτικό όσο συχνά ονομάζονται «πολυβιταμινούχο της φύσης». Το στολίδι όπου βρίσκονται σχεδόν όλα τα θρεπτικά συστατικά.