

هل يسبب البيض زيادة في الوزن؟...الدراسة التالية تجيب



البيض هو من الأطعمة التي نالها الظلم و التشويه في الماضي.

والحقيقة هي أن البيض مفيد للصحة و يحتوي على معظم العناصر الغذائية وهو قليل السعرات.

والبيض عبارة عن بروتين كامل، مما يعني أنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية.

ووجدت العديد من الدراسات، أن "الأشخاص الذين تناولوا البيض في وجبة الإفطار كانوا أكثر شبعاً واستهلكوا سعرات حرارية أقل على مدار اليوم من أولئك الذين تناولوا الخبز على الإفطار.

ووجدوا أيضاً، أن "الأشخاص الذين تناولوا البيض في وجبة الإفطار فقدوا وزناً أكبر من أولئك الذين تناولوا الخبز".

