عدة فوائد مذهلة للبيض. لا تستغني عن أكله

يُعدّ البيض من العناصر الغذائية الذي يحتوي على الكثير من الفيتامينات وهي: أ ، هـ ، د ، بالإضافة لغناه بالبروتينات و العناصر مثل الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والفوسفور والزنك والسيلينيوم.

وقالت خبيرة التغذية، أولغا لوشنيكوفا: "يحتوي بياض البيض على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يتم تصنيعها في الجسم، ولكنها تأتي فقط مع الطعام، ومعظم بياض البيض عبارة عن زلال، وهو قابل للهضم بنسبة 100٪ تقريبا"، وفق(سبوتنيك بالعربي).

ويحتوي صفار البيض على بروتينات قيمة كالألبومين، غلوبولين البيض، كونالبومين، مخاط بيضوي، بيضوي، ليسوزيم أفيدين.

ولفترة طويلة، جادل العلماء حول ارتفاع نسبة الكوليسترول في البيض، ووجد خبراء التغذية الأمريكيون أن الكوليسترول السيئ موجود بالفعل في التركيبة، لكن الجسم لا يمتصه عمليًا، ويتم منع ذلك عن طريق الليسيثين الموجود أيضًا في صفار البيض.

ويحسن الليسيثين عمل الدماغ ونظام القلب والأوعية الدموية. يعزز امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون (أ ، د ، هـ ، ك)، ويزيد من مقاومة الجسم للمواد السامة.

وقالت لوشينكوفا: "أن البيوتين - فيتامين B7 مهم للغاية للجهاز العصبي والجلد والشعر والأظافر والكبد، وكذلك للنمو الطبيعي للجنين أثناء الحمل، ويوجد بكميات كبيرة في صفار البيض.

وفي الوقت نفسه، يحتوي البروتين على مادة تسمى أفيدين تمنع امتصاص البيوتين، ولكي يتم امتصاص البيوتين بأكبر قدر ممكن، من الضروري أن ينضج البروتين ويبقى الصفار سائلاً.

وأضافت الخبيرة: " يُسلق البيض لمدة ثلاث إلى أربع دقائق من لحظة غمره في الماء المغلي، والبيض الموضوع في كيس يمكن سلقه من خمس إلى ست دقائق.

ويسلق البيض جيدا لمدة 10-8 دقائق بعد غليان الماء، ووفقاً للخبيرة، يتم تطهير البيض في الظروف الصناعية بمركب خاص ضد تغلغل السالمونيلا، وليس من الضروري إعادة غسل المنتج في المنزل، لكن يمكنك تخزينه في الثلاجة فقط.