ماهو الوقت الأفضل لتناول البيض؟ تقرير يجيب

يعد البيض من الأطعمة الشهيرة متعددة الاستخدامات، سواء كان مخفوقاً أو مسلوقاً أو في شكل عجة، ويتميز بقيمته الغذائية العالية، كونه مصدراً غنياً بالبروتين والفيتامينات والمعادن. لكن السؤال الذي يطرحه كثيرون هو: متى يكون أفضل وقت لتناول البيض، صباحاً أم مساءً؟

تحتوي البيضة الواحدة على نحو 75 سعرة حرارية، 6 غرامات من البروتين، و5 غرامات من الدهون، إلى جانب مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين أ، ب12.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، إليك الفوائد الصحية للبيض:

تعزيز صحة القلب

يساهم البيض في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب بفضل احتوائه على الكوليسترول الجيد.

تحسين صحة العين

مضادات الأكسدة مثل اللوتين والزياكسانثين تقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين والتنكس البقعي.

تقوية العضلات وصحة الدماغ

البروتين الموجود في البيض يدعم إصلاح أنسجة الجسم، بينما الكولين يعزز الوظائف الإدراكية.

إدارة الوزن

البيض يساعد على الشعور بالشبع فترة طويلة؛ ما يقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

تناول البيض صباحًا يُعد خيارًا مثاليًا؛ إذ يساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة؛ ما يقلل من الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية قبل الغداء. كما أن البيض يحتوي على الكولين، الذي يعزز صحة الدماغ ويحسن المزاج والذاكرة، مما يجعله خيارًا غذائيًا مميزًا لبدء يومك بنشاط وتركيز.

أما تناول البيض في المساء فيُعتبر مفيدًا للرياضيين، حيث يساعد في إصلاح العضلات ونموها بفضل غناه بالبروتين، ويعزز البيض جودة النوم لاحتوائه على الحمض الأميني التربتوفان، الذي يساهم في إنتاج الميلاتونين، هرمون النوم الذي ينظم دورة النوم والاستيقاظ.

يمكنك تناول البيض في أي وقت خلال اليوم، وفقًا لاحتياجاتك. صباحًا لتعزيز النشاط والتركيز، أو مساءً لدعم التعافي العضلي والحصول على نوم مريح.