[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

وی سایر فواید تخم مرغ را به شرح ذیل عنوان داشت : مصرف تخم مرغ باعث افزایش تمرکز، یادگیری و کارایی انسان می شود. کولین موجود در زرده تخم مرغ در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد. تخم مرغ به دلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلانی – اسکلتی بسیار موثر است. خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند. پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ درسلامت استخوان ها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافتها تأثیر قابل توجهی دارد . لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحاله شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

2 / 2

Phoca PDF