



Liber la ouă roșii! Sunt sănătoase!

Paștele se apropie și cu toții vom ciocni ouă roșii, cu teama totuși de a nu ne pune în pericol sănătatea mâncând prea multe. Ei bine, chiar dacă gălbenușurile au un conținut ridicat de colesterol, un studiu realizat recent arată că un consum regulat de ouă nu influențează deloc nivelul de colesterol general din sânge, cel care este asociat cu un risc crescut de infarct și accident cerebral.

Iată șapte din cele mai importante beneficii ale consumului de gălbenușuri (sau ouă întregi):

Ochi - gălbenușul conține luteină și zeaxantină, două carotenoide asociate cu o reducere a riscului de apariție a cataractei și a degenerescenței maculare.

Inimă - consumul regulat de ouă (unul pe zi) contribuie la reducerea riscurilor de formare a cheagurilor de sânge și de producere infarctului și accidentului cerebral.

Creier - gălbenușul, deși bogat în colesterol, aduce mari beneficii asupra sănătății generale, printre acestea numărându-se și faptul că el conține un nivel ridicat de colină (vitamina B7), care contribuie la îmbunătățirea funcțiilor neurologice, la reducerea inflamațiilor din organism, la dezvoltarea creierului în stadiul

intrauterin (consumat de femeile însărcinate) și la producerea serotoninei și dopaminei, cunoscută drept hormoni ai fericirii.

Sâni - colina din gălbenuș ajută și la prevenirea cancerului mamar, potrivit anumitor studii, mai ales dacă acest consum regulat de

ouă a început încă din adolescență. Alte studii au stabilit o asocierie între consumul de ouă și o rată mai scăzută de cazuri de cancer mamar, însă cu o mențiune: consumul a maximum două ouă pe săptămână este asociat cu un risc mai scăzut de cancer mamar, în timp ce consumul a șapte ouă pe săptămână contribuie la creșterea acestui risc.

Păr, unghii, piele - ouăle sunt bogate în sulf, un ingredient esențial pentru absorbția vitaminelor B, utile unei bune funcționări a ficatului, dar și pentru producerea colagenului și cheratinei, care ajută la menținerea sănătății pielii, unghiilor și părului, oferind în plus strălucire.

Dezvoltarea mușchilor - cu șase grame de proteine pe ou, alături de aminoacizii conținuți, ouăle sunt o alegere perfectă pentru încurajarea dezvoltării musculare.

Menținerea unei greutate optime - mai multe studii au demonstrat că un consum regulat de ouă la micul dejun ajută la combaterea surplusului ponderal. Persoanele care au consumat ouă la micul dejun, timp de 8 săptămâni, au înregistrat o reducere cu 61% a indicelui de masă corporală (IMC), comparativ cu persoanele care au consumat la această masă un colac cu același conținut caloric. IMC este obținut prin împărțirea greutății (în kilograme) la pătratul înălțimii (în metri).

