

خوردن تخم مرغ باعث می شود دیرتر گرسنه شوید !



تحقیقات جدید نشان داده است که اگر روزتان را با خوردن یک عدد تخم مرغ شروع کنید دیرتر گرسنه می شوید.

تحقیقات جدید نشان داده است که اگر روزتان را با خوردن یک عدد تخم مرغ شروع کنید دیرتر گرسنه می شوید زیرا تخم مرغ بهتر از غلات می تواند به کم کردن اشتها شما کمک کند .

یک تحقیق مختصر ثابت کرده است که کسانی که برای صبحانه تخم مرغ می خورند دیرتر از کسانی که برای صبحانه غلات می خورند ، گرسنه می شوند .

دانشمندان حدس می زنند که پروتئین موجود در تخم مرغ باعث می شود که برای مدت بیشتری احساس سیر بودن کنید درحالیکه پروتئین موجود در گندم مدت زمان کمتری به ما احساس سیری می دهد .

نتایج این تحقیق باعث شد که محققان یک نظریه جدید در زمینه کاهش وزن مطرح کنند . بر طبق این نظریه ، افرادی که سعی می کنند وزنشان را کاهش دهند می توانند بجای کاهش دادن مقدار غذای روزانه خود ، نوع پروتئینی که در رژیم غذایی خود استفاده می کنند را تغییر دهند .

یک تخم مرغ بزرگ حدود ۷۰ کالری انرژی دارد و شامل ۶ گرم پروتئین ، ۵ گرم چربی و ۱۸۶ میلی گرم کلسترول است .

این تحقیق توسط انجمن تحقیقات آمریکا انجام شده است و فرار است در نوزدهمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی در لیون فرانسه ارائه شود .

مترجم: فرشته مشاور