

۷ دلیل

اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان منبع استفاده کنیم

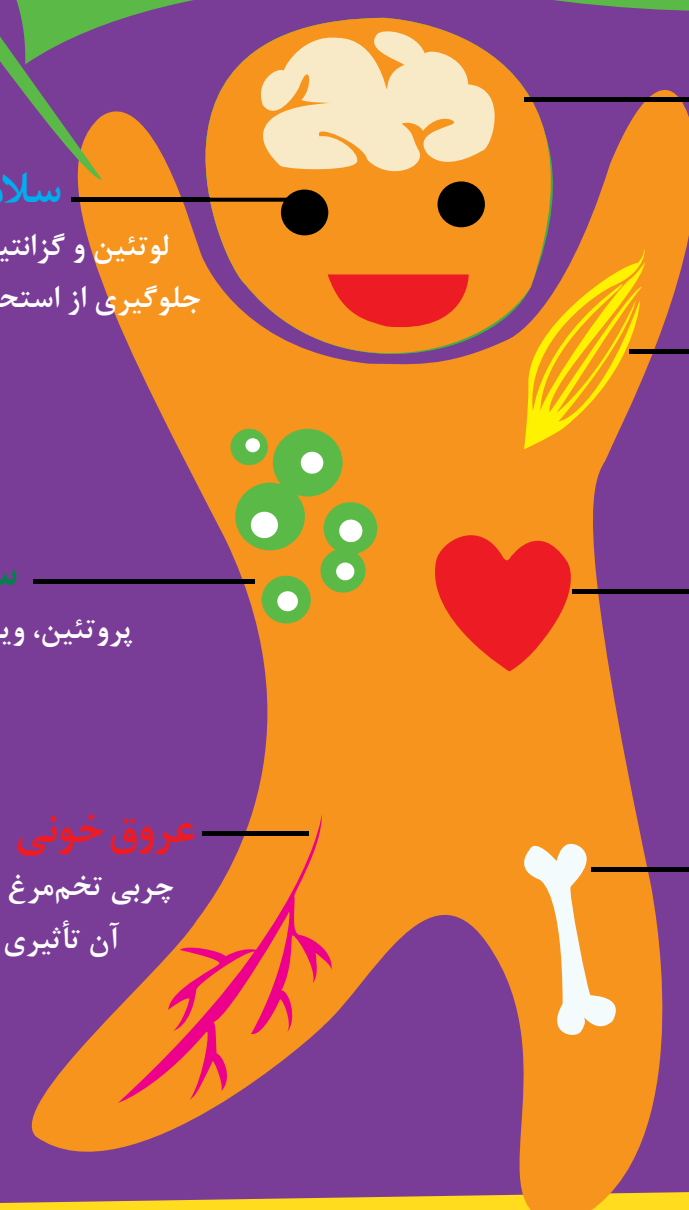
- ۱ در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.
- ۲ احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد و احساس تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش می دهد.
- ۳ به کنترل وزن و لاغری کمک می کند.
- ۴ هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
- ۵ یک غذای ارزان و اقتصادی است.
- ۶ متنوع، سریع و راحت آماده می شود.
- ۷ یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

تخم مرغ: مولتی ویتامین طبیعی

تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با عالیترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها است.

بر اساس راهنماهای تغذیه ای جهان برای افراد سالم
((می توان روزی یک عدد تخم مرغ خورد))
 بدون اینکه احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی
 افزایش یابد.

تخم مرغ حاوی این مواد مهم است: پروتئین، اسید فولیک، آهن، سلنیم، تیامین، ریبو فلاوین، فسفر، ویتامین A، اسید پانتوتیک، بد، ویتامین E، ویتامین B12، کولین و لوتئین



- مغز و حافظه:** کولین زرده در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.
- رشد و نمو:** مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلاتی - اسکلتی بسیار موثر است.
- انرژی:** خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند.
- سلامت استخوانها:** پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوانها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافتها تأثیر قابل توجهی دارد.
- سلامت چشم:** لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.
- سیستم ایمنی:** پروتئین، ویتامین B12 و A تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد.
- عروق خونی:** چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیراشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی - عروقی ندارد.

روز خود را با صبحانه تخم مرغ

شروع کنید

تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور با بهانه اینکه وقت خوردن صبحانه را ندارند از خوردن صبحانه گریزان هستند.

چرا باید صبحانه بخوریم؟

- متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است.
- خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهار گرسنگی در طول روز دارد.
- نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی می شود.
- خوردن صبحانه در هر روز باعث بهبود تمرکز حواس، حافظه و افزایش قدرت یادگیری شده و به حفظ وزن بدن کمک می کند.

یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی دارای فیبر بالا مثل نان و غلات سبوس دار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.



تخم مرغ و سیری

- باعث احساس سیری شکم به مدت طولانی تر می شود: پروتئین ها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.
- میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین می برد: تحقیقات حاکی است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.
- کمک به کنترل وزن: خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های ناهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.
- تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ، باعث می شود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.

۷ دلیل

اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان صبحانه استفاده کنیم

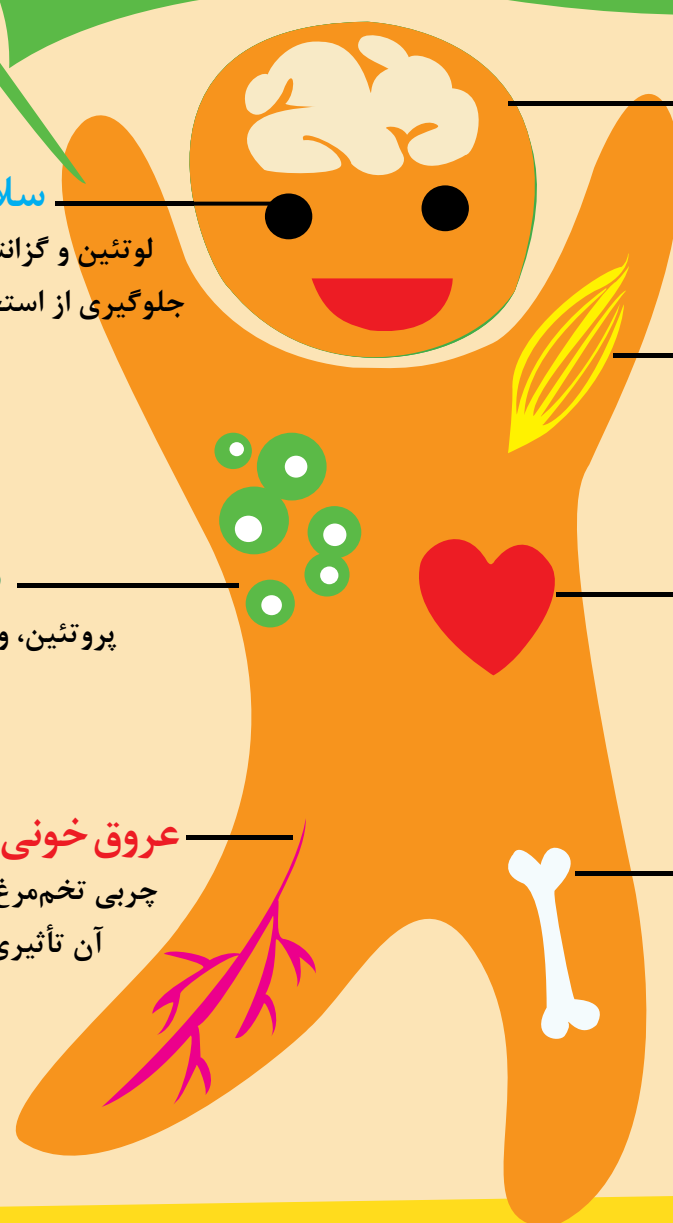
- ۱ در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.
- ۲ احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد و احساس تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش می دهد.
- ۳ به کنترل وزن و لاغری کمک می کند.
- ۴ هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
- ۵ یک غذای ارزان و اقتصادی است.
- ۶ متنوع، سریع و راحت آماده می شود.
- ۷ یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

تخم مرغ: مولتی ویتامین طبیعی

تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با بالاترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها است.

بر اساس راهنماهای تغذیه ای جهان برای افراد سالم ((می توان روزی یک عدد تخم مرغ خورد)) بدون اینکه احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش یابد.

تخم مرغ حاوی این مواد مهم است: پروتئین، اسید فولیک، آهن، سلنیوم، تیامین، ریبو فلاوین، فسفر، ویتامین A، اسید پانتوتنیک، ید، ویتامین E، ویتامین B12، کولین و لویتین



مغز و حافظه
کولین زرده در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.

رشد و نمو
مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلاتی - اسکلتی بسیار موثر است.

انرژی
خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند.

سلامت استخوان ها
پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوان ها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافت ها تأثیر قابل توجهی دارد.

سلامت چشم
لویتین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

سیستم ایمنی
پروتئین، ویتامین B12 و A تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد.

عروق خونی
چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی - عروقی ندارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تخم مرغ و ارزش غذایی آن به سایت های الکترونیک ذیل مراجعه بفرمایید:
WWW.IECPH.COM ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ
WWW.nut.behdasht.gov.ir دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت



روز خود را با صبحانه تخم مرغ شروع کنید

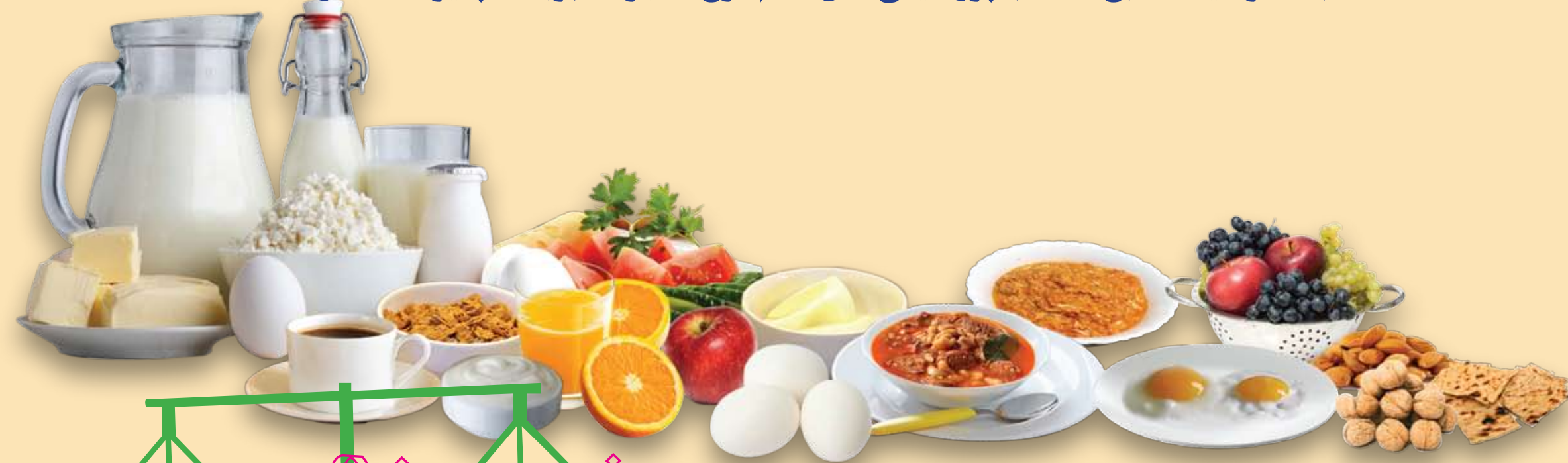
تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور با بهانه اینکه وقت خوردن صبحانه را ندارند از خوردن صبحانه گریزان هستند.

چرا باید صبحانه بخوریم؟

- متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است.
- خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهار گرسنگی در طول روز دارد.
- خوردن صبحانه در هر روز باعث بهبود تمرکز حواس، حافظه و افزایش قدرت یادگیری شده و به حفظ وزن بدن کمک می کند.
- نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی می شود.

یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی دارای فیبر بالا مثل نان و غلات سیوس دار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.



تخم مرغ و سیری

- باعث احساس سیری شکم به مدت طولانی تر می شود: پروتئین ها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.
- میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین می برد: تحقیقات حاکی است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.
- کمک به کنترل وزن: خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های ناهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.
- تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ، باعث می شود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.

۷ دلیل

اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان منبع استفاده کنیم

- ۱ در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.
- ۲ احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد و احساس تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش می دهد.
- ۳ به کنترل وزن و لاغری کمک می کند.
- ۴ هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
- ۵ یک غذای ارزان و اقتصادی است.
- ۶ متنوع، سریع و راحت آماده می شود.
- ۷ یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

تخم مرغ: مولتی ویتامین طبیعی

تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با عالیترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها است.

بر اساس راهنماهای تغذیه ای جهان برای افراد سالم
((می توان روزی یک عدد تخم مرغ خورد))
 بدون اینکه احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی افزایش یابد.

تخم مرغ حاوی این مواد مهم است: پروتئین، اسید فولیک، آهن، سلنیم، تیامین، ریبو فلاوین، فسفر، ویتامین A، اسید پانتوتیک، ید، ویتامین E، ویتامین B12، کولین و لویتین

سلامت چشم

لویتین و زانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

سیستم ایمنی

پروتئین، ویتامین B12 و A تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد.

عروق خونی

چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی - عروقی ندارد.

مغز و حافظه

کولین زرده در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.

رشد و نمو

مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلاتی - اسکلتی بسیار موثر است.

انرژی

خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند.

سلامت استخوان ها

پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوان ها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافت ها تأثیر قابل توجهی دارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تخم مرغ و ارزش غذایی آن به سایت های الکترونیک ذیل مراجعه بفرمایید:
 ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ WWW.IECPH.COM
 دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت WWW.nut.behdasht.gov.ir



روز خود را با صبحانه تخم مرغ شروع کنید

تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور با بهانه اینکه وقت خوردن صبحانه را ندارند از خوردن صبحانه گریزان هستند.

چرا باید صبحانه بخوریم؟

- متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است.
- خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهار گرسنگی در طول روز دارد.
- نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی می شود.
- خوردن صبحانه در هر روز باعث بهبود تمرکز حواس، حافظه و افزایش قدرت یادگیری شده و به حفظ وزن بدن کمک می کند.

یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی دارای فیبر بالا مثل نان و غلات سبوس دار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.



تخم مرغ و سیری

- باعث احساس سیری شکم به مدت طولانی تر می شود: پروتئین ها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.
- میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین می برد: تحقیقات حاکی است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.
- کمک به کنترل وزن: خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های نهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.
- تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ، باعث می شود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.

۷ دلیل

اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان صبحانه استفاده کنیم

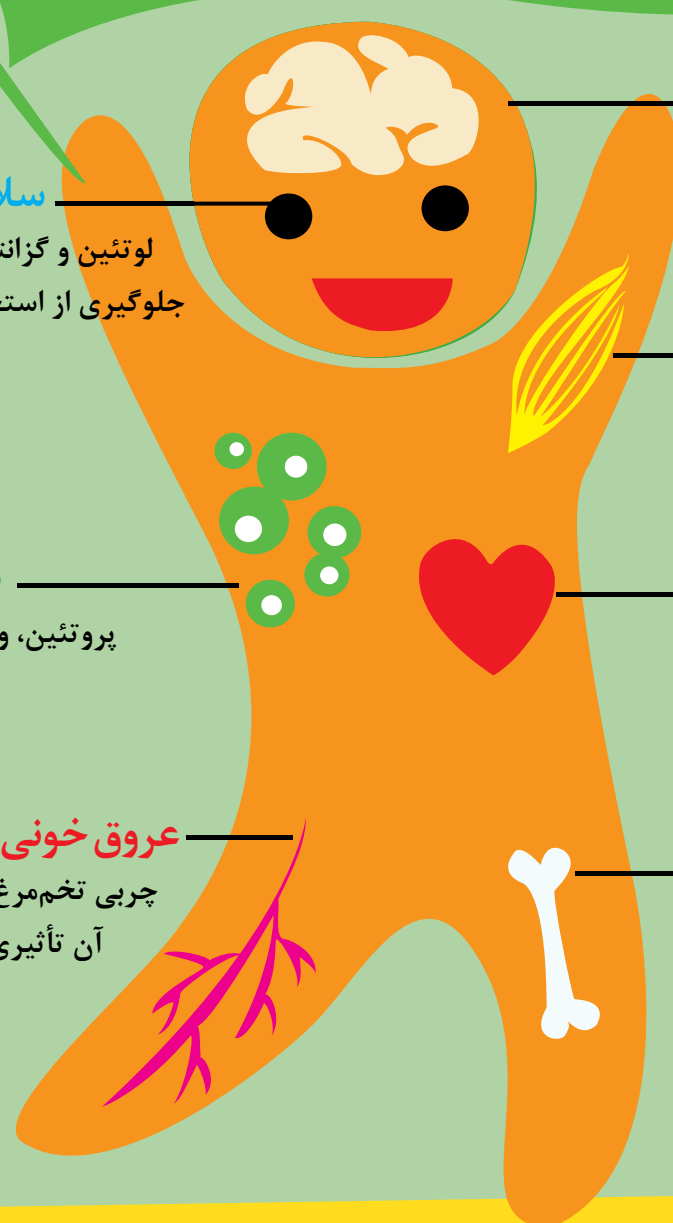
- ۱ در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.
- ۲ احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد و احساس تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش می دهد.
- ۳ به کنترل وزن و لاغری کمک می کند.
- ۴ هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
- ۵ یک غذای ارزان و اقتصادی است.
- ۶ متنوع، سریع و راحت آماده می شود.
- ۷ یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

تخم مرغ: مولتی ویتامین طبیعی

تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با عالیترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها است.

بر اساس راهنماهای تغذیه ای جهان برای افراد سالم ((می توان روزی یک عدد تخم مرغ خورد)) بدون اینکه احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی افزایش یابد.

تخم مرغ حاوی این مواد مهم است: پروتئین، اسید فولیک، آهن، سلنیوم، تیامین، ریبو فلاوین، فسفر، ویتامین A، اسید پانتوتنیک، ید، ویتامین E، ویتامین B12، کولین و لویتین



مغز و حافظه

کولین زرده در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.

رشد و نمو

مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلاتی - اسکلتی بسیار موثر است.

انرژی

خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند.

سلامت استخوان ها

پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوان ها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافت ها تأثیر قابل توجهی دارد.

سلامت چشم

لویتین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

سیستم ایمنی

پروتئین، ویتامین B12 و A تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد.

عروق خونی

چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی - عروقی ندارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تخم مرغ و ارزش غذایی آن به سایت های

الکترونیک ذیل مراجعه بفرمایید:

ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ WWW.IECPH.COM

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت WWW.nut.behdasht.gov.ir



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
دفتر سلامت و تغذیه

روز خود را با صبحانه تخم مرغ

شروع کنید

تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور با بهانه اینکه وقت خوردن صبحانه را ندارند از خوردن صبحانه گریزان هستند.

چرا باید صبحانه بخوریم؟

متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند

که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است.

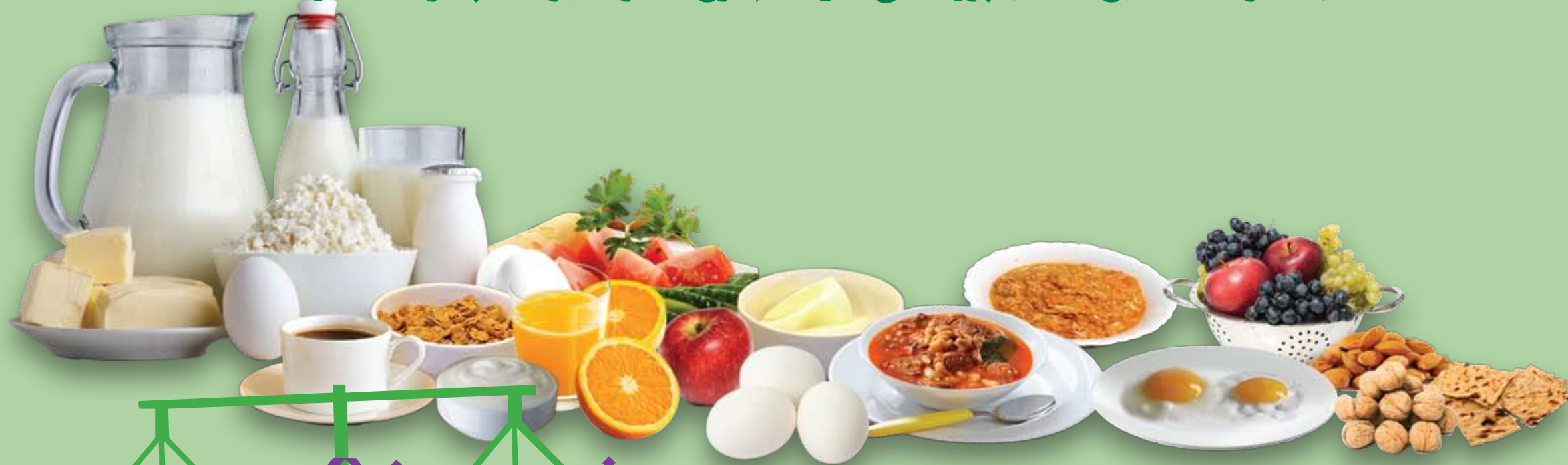
خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهار گرسنگی در طول روز دارد.

خوردن صبحانه در هر روز باعث بهبود تمرکز حواس، حافظه و افزایش قدرت یادگیری شده و به حفظ وزن بدن کمک می کند.

نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی می شود.

یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی دارای فیبر بالا مثل نان و غلات سیبوس دار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.



تخم مرغ و سیری

باعث احساس سیری شکم به مدت طولانی تر می شود: پروتئین ها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.

میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین می برد: تحقیقات حاکی است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.

کمک به کنترل وزن: خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های ناهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.

تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ، باعث می شود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.

۷ دلیل

اینکه چرا باید از تخم مرغ بعنوان صبحانه استفاده کنیم

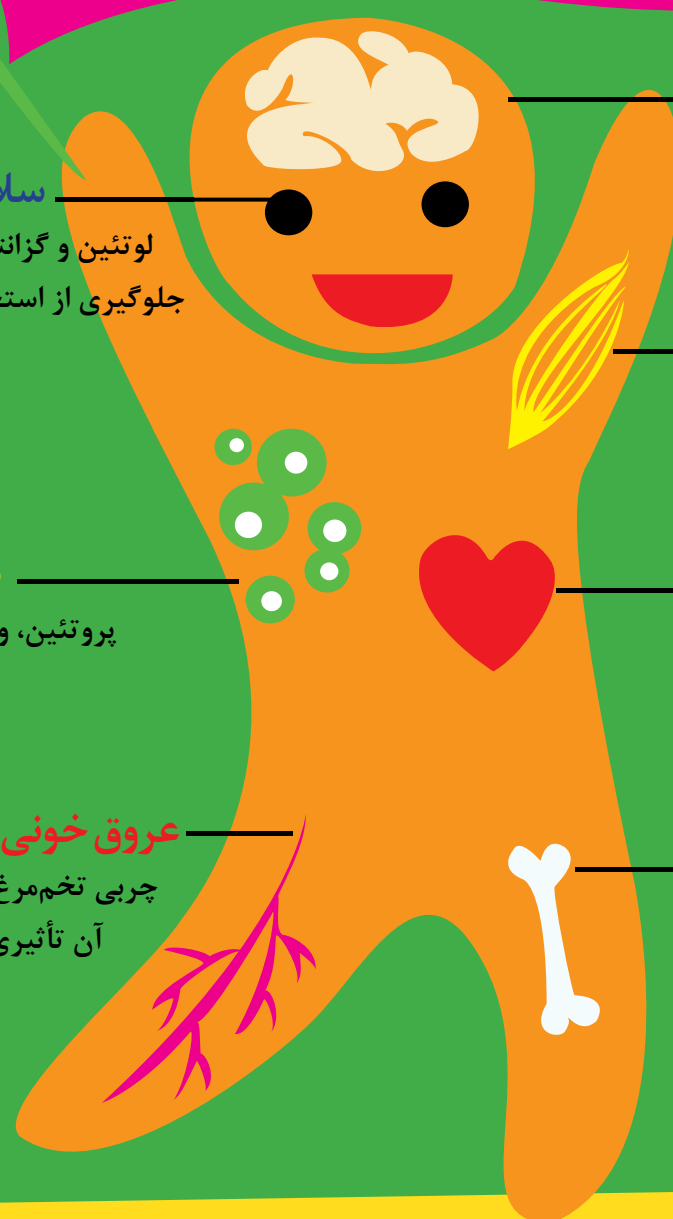
- ۱ در مقایسه با مواد غذایی دیگر دارای با کیفیت ترین نوع پروتئین است.
- ۲ احساس پری و سیری طولانی تری را ایجاد و احساس تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین در روز را کاهش می دهد.
- ۳ به کنترل وزن و لاغری کمک می کند.
- ۴ هیچگونه اثری بر روی کلسترول خون در افراد سالم ندارد.
- ۵ یک غذای ارزان و اقتصادی است.
- ۶ متنوع، سریع و راحت آماده می شود.
- ۷ یک غذای کامل از نظر پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

تخم مرغ: مولتی ویتامین طبیعی

تخم مرغ یک نمونه عالی از غذای کامل است که حاوی ۱۳ نوع ویتامین و مواد معدنی، پروتئین با عالیترین کیفیت، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها است.

بر اساس راهنماهای تغذیه ای جهان برای افراد سالم ((می توان روزی یک عدد تخم مرغ خورد)) بدون اینکه احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی افزایش یابد.

تخم مرغ حاوی این مواد مهم است: پروتئین، اسید فولیک، آهن، سلنیوم، تیامین، ریبو فلاوین، فسفر، ویتامین A، اسید پانتوتنیک، ید، ویتامین E، ویتامین B12، کولین و لوتئین



مغز و حافظه

کولین زرده در رشد و تکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه نقش مهمی دارد.

رشد و نمو

مصرف تخم مرغ بدلیل کیفیت بسیار عالی پروتئینی برای رشد و نمو عضلاتی - اسکلتی بسیار موثر است.

انرژی

خوردن تخم مرغ، سطح انرژی بدن را حفظ و خستگی را کاهش و به سوخت و ساز طبیعی بدن کمک می کند.

سلامت استخوان ها

پروتئین بسیار با کیفیت تخم مرغ در سلامت استخوان ها و ساخت و ساز، نگهداری و ترمیم بافت ها تأثیر قابل توجهی دارد.

سلامت چشم

لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی متداول در کهنسالی است.

سیستم ایمنی

پروتئین، ویتامین B12 و A تخم مرغ نقش موثری در عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارد.

عروق خونی

چربی تخم مرغ عمدتاً از نوع غیر اشباع بوده و کلسترول آن تأثیری در افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی - عروقی ندارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تخم مرغ و ارزش غذایی آن به سایت های

الکترونیک ذیل مراجعه بفرمایید:

ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ WWW.IECPH.COM

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت WWW.nut.behdasht.gov.ir



تخم مرغ و سیری



یک صبحانه سالم چه ترکیبی دارد؟

یک صبحانه سالم شامل منابع کربوهیدراتی دارای فیبر بالا مثل نان و غلات سبوس دار یا میوه ها به همراه یک منبع مناسب پروتئینی مثل تخم مرغ، شیر، حبوبات، پنیر، ماست و ... است.

متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند که صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است.

خوردن صبحانه در هر روز باعث بهبود تمرکز حواس، حافظه و افزایش قدرت یادگیری شده و به حفظ وزن بدن کمک می کند.

چرا باید صبحانه بخوریم؟

خوردن صبحانه باعث بهبود سوخت و ساز بدن شده و تأثیر بسیار مثبتی بر افزایش کارایی و مهارت گرسنگی در طول روز دارد.

نخوردن صبحانه باعث افزایش احتمال اضافه وزن و چاقی می شود.

روز خود را با صبحانه تخم مرغ

شروع کنید

تعداد قابل توجهی از جمعیت کشور با بهانه اینکه وقت خوردن صبحانه را ندارند از خوردن صبحانه گریزان هستند.

- باعث احساس سیری شکم به مدت طولانی تر می شود: پروتئین ها در مقایسه با کربوهیدراتها و چربی ها تأثیر بسیار بیشتری بر روی احساس سیری دارد و صبحانه با تخم مرغ بهترین پیشنهاد پروتئینی است.
- میل به مصرف غذاهای چرب و شیرین را از بین می برد: تحقیقات حاکی است که خوردن صبحانه ای که غنی از پروتئین باشد مثل تخم مرغ، یکی از راهکارهای مفید و عملی برای کاهش میل به غذاهای چرب و شیرین است.
- کمک به کنترل وزن: خوردن تخم مرغ گرسنگی را کاهش و در نتیجه انرژی و غذای کمتری در وعده های ناهار و شام نسبت به سایر انواع متداول صبحانه به بدن می رسد که ماحصل آن کنترل وزن و عدم چاقی است.
- تقویت سیری در بدن با مصرف تخم مرغ، باعث می شود تمرکز، یادگیری و کارایی انسان افزایش یابد.