

Beneficii ale consumului de oua

Un articol de [Maya](#)



Iti place sa mananci oua? Cu siguranta acest aliment este cea mai practica, ieftina si versatila metoda de a acumula proteine in organism.

Pe langa faptul ca te ajuta sa obtii necesarul proteic zilnic - fiecare cantitate de 85 calorii din oua semnifica si 7 grame de masa musculara - ouale sunt benefice si pentru sanatate. Ele contin aminoacizi, antioxidanti si fier. Nu te gandi ca este vorba numai de albus; galbenusul este bogat intr-un nutrient care lupta impotriva grasimii, asadar daca optezi pentru un ou intreg, te poate ajuta sa nu iei in greutate.

Cand cumperi oua, fii atent la etichete. Este indicat sa cumperi produse organice, cand este posibil.

Acestea sunt certificate de asociatiile de profil si nu contin antibiotice, vaccinuri sau hormoni. In ceea ce priveste culoarea, e alegerea ta. Diferenta de culoare variaza in functie de tipul de gaina - insa valorile nutritionale sunt aceleasi, conform unui specialist si dietetician din New York, Molly Morgan.

Iata 12 efecte incredibile, pe care ouale le au asupra organismului!

1. Vei reduce riscul bolilor de inima

Colesterolul LDL a devenit cunoscut drept colesterolul "nociv", deoarece particulele de LDL ajuta circularea moleculelor grase prin peretii arteriali si conduc la aparitia arterosclerozei - practic "cauciucand" arterele. (In contrast, particulele HDL pot elimina moleculele grase de pe peretii arteriali). Insa nu toate particulele LDL sunt la fel, ci exista subtipuri care difera in marime. Cu cat mai mare, cu atat mai bine- diferite studii au aratat ca persoanele care au particule de LDL predominant mici si dense, prezinta un risc mai ridicat de a avea boli de inima, in comparatie cu cele ale caror particule LDL sunt mai mari. Iata partea interesanta: chiar daca ouale tind sa creasca colesterolul LDL la unele persoane, cercetarile au aratat ca particulele LDL devin din mici si dense, mai mari, reducand riscul astfel aparitia unor probleme cardiovasculare.

2. Iti vei imbunatati sistemul imunitar

Daca nu vrei sa ai de a face cu infectiile, virusurile si bolile, adauga unul sau doua oua dietei tale zilnice. Un singur ou mare contine aproape 1/4 din seleniu, un nutrient care ajuta sistemul imunitar si poate regla hormonii tiroidei. Copii ar trebui sa consume oua, in special. Daca adolescentii si copii nu isi iau

cantitatea necesara de seleniu, ar putea dezvolta bolile Keshan si Kashin-Beck, doua afectiuni care pot afecta inima, oasele si incheieturile.

3. Iti vei imbunatati colesterolul

Exista trei lucruri legate de colesterol pe care toata lumea le stie:

- 1) colesterolul mare e un lucru negativ
- 2) ouale contin destul colesterol
- 3) exista un colesterol bun si altul rau.

Medicii sunt in general cei preocupati de nivelul colesterolului bun (HDL) si de cel al colesterolului rau (LDL). Un ou mare contine 212mg de colesterol, inasa asta nu inseamna ca ouale vor creste nivelul colesterolului rau din sange. Corpul produce in mod constant colesterol, iar mai multe lucruri arata ca ouale pot, de fapt, sa imbunatateasca colesterolul. Cum? Se pare ca ouale cresc nivelul de HDL , in timp ce ajuta expansiunea particulelor LDL.

4. Vei avea mai multa energie

Un singur ou contine 15% vitamina B2, numita riboflavina. Este una dintre cele 8 vitamine B, care ajuta corpul sa transforme mancarea in energie. Ouale reprezinta unul dintre cele 25 de alimente pentru un corp tonifiat!

5. Iti vei imbunatati aspectul pielii si parului

Complexul de vitamine B este necesar pentru sanatatea pielii, parului, ochilor si ficatului. In plus, pe langa vitamina B2, ouale sunt bogate in vitaminele B5 si B12. Ele asigura functionarea buna a sistemului nervos.

6. Vei avea senzatia de satietate si vei manca mai putin

Ouale reprezinta o extraordinara sursa de proteina de calitate, in comparatie cu alte produse cu care sunt comparate (ouale obtin scor perfect de 100). Mai multe cercetari au demonstrat efectul proteinelor asupra apetitului. Simplu spus, ele taie apetitul. Nu te va surprinde sa afli ca ouale ating scorul cel mai inalt pe o scara numita Indexul Satietaii, o scara legata de felul in care mancarea contribuie la senzatia de satietate.

7. Vei reduce grasimea

Pentru ca dau senzatia de satietate, ouale au fost asociate cu pierderea grasimii. O cercetare a aratat ca intr-o perioada de peste 8 saptamani in care oamenii au consumat la micul dejun oua sau covrigi, care contin aceeasi cantitate de calorii. Grupa care a consumat oua a pierdut cu 65% mai mult din greutatea corpului, cu 16% mai mult din grasimea corpului, a experimentat o reducere a BMI de 61% si a dobandit o pierdere din circumferinta taliei cu 34% mai mare.

8. Iti vei proteja creierul

Ouale reprezinta hrana pentru creier. Acest lucru se intampla datorita unui nutrient esential - calledcholine. Este un component al membranei celulare si se recomanda sintetizarea aceticholinei,

un neurotransmitator. Cercetarile au aratat ca lipsa cholinei a fost relationata cu problemele neurologice si cu descresterea functiei cognitive.

9. Iti vei salva viata

In randul lucrurilor mai putin cunoscute pe care corpul le poate face, se numara producerea a 11 aminoacizi esentiali, care sunt necesari pentru sustinerea vietii. Exista 20 de aminoacizi de care corpul are nevoie. Ghici de unde ii iei pe restul? Din oua. Lipsa acelor 9 aminoacizi poate duce la pierderea masei musculare, imunitate scazuta, oboseala, schimbari ale texturii pielii si parului.

10. Vei fi mai putin stresat si anxios

Daca ai deficiente in privinta celor 9 aminoacizi care se gasesc in oua, efectele se pot rasfrange asupra creierului. Un studiu publicat in 2004 in "Proceedings of the National Academy of Sciences" descrie cum suplimentarea dietei populatiei cu lysin reduce anxietatea si nivelul de stres, prin posibila modulare a serotoninei din sistemul nervos.

11. Iti vei proteja vederea

Doi antioxidanti care se gasesc in oua - luteina si zeaxantina - au efecte de protejare a ochilor. Le vei gasi in galbenus. Antioxidantii reduc riscul aparitiei cataractei, principala cauza a orbirii la varstnici. Intr-un studiu publicat in "American Journal of Nutrition" participantii care mancau intre 1 si 3 galbenusuri de ou pe zi, timp de 4 saptamani si jumătate, au observat cresterea nivelului de zeaxantina intre 114-142%, iar de luteina -28-50%.

12. Iti vei imbunatati sanatatea oaselor si a dintilor.

Ouale reprezinta una dintre putinele surse naturale de vitamina D, care este esentiala pentru sanatatea si forta oaselor si dintilor. Acest lucru este posibil, in primul rand, prin faptul ca se asigura absorbtia calciului. (Calciul este important pentru sanatatea inimii, a colonului si metabolismului)

Despre Autor:

[Maya](#) este autor pentru [Secretele.com](#) - Este o mare placere sa ma pot conecta cu atat de multe suflete minunate. Trebuie sa lasam o mostenire fara secrete generatiilor viitoare. Toti suntem unul! Pe [Maya](#) o puteti gasi pe [Facebook](#) si [Pinterest](#). sau [Google+](#).