



Inca din copilarie stiam ca ouale sunt foarte bune pentru micul dejun, dar devin nesanatoase pe parcursul zilei. Cinci experti in nutritie au fost intrebati de beneficiile consumului de oua la micul dejun.

Fiecare dintre cei cinci experti au notat ca ouale sunt o sursa excelenta de vitamine, precizand ca oul este "alimentul perfect al naturii".

Spre deosebire de alte alimente cu un continut bogat de vitamine, precum varza, ouale nu trebuie combinate cu grasimi pentru a obtine maximul de substante nutritive.

"Ouale sunt o sursa de luteina si zeaxantina, doua carotenoide care protejeaza impotriva stresului, inflamatiei si degenerarea maculara ce apare odata cu inaintarea in varsta", spune Maria Luz Fernandez, profesor la departamentul de nutritie de la Universitatea din Connecticut.

Un ou contine 35% din necesarul de colina, un component cheie pentru functia cognitiva, care protejeaza organismul de boala Alzheimer.

Ouale nu dauneaza sanatatii inimii sau colesterolului, precizeaza expertii.

SURSA: MEDLIVE.HOTNEWS.RO