صفار أم بياض البيض.. أيهما يغذي دماغك وعضلاتك أكثر؟



يعد البيض غذاء متكامل وغني بالعناصر الغذائية، ويُطلق عليه "فيتامينات الطبيعة المتعددة"، حيث يجمع بين البروتين عالي الجودة في البياض والفيتامينات والمعادن الأساسية في الصفار، ما يجعله خيارًا مثاليًا لبناء العضلات ودعم صحة الدماغ والجسم بشكل عام.

ويحتوي البيض على بروتين عالي الجودة وأحماض دهنية أساسية، بالإضافة إلى مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن، مثل "فيتامين د"، وب 12، والسيلينيوم، واليود، والكولين، ما يجعله غذاءً متكاملًا للإنسان.

ويشكّل بياض البيض نحو 60% من وزن البيضة ويُعرف بأنه مصدر نقي للبروتين قليل السعرات وخالٍ من الدهون تقريبًا والكوليسترول، ما يجعله مناسبًا لبناء العضلات والحفاظ على الوزن، ويحتوي البياض على بعض الفيتامينات والمعادن مثل الريبوفلافين والبوتاسيوم والمغنيسيوم، لكنه يفتقر إلى الفيتامينات الذائبة في الدهون.

وأما صفار البيض، الذي يشكّل 30–35% من وزن البيضة، فهو غني بالفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك)، وبفيتامينات B وحمض الفوليك، بالإضافة إلى المعادن الأساسية مثل الحديد والزنك والفوسفور والسيلينيوم.

وكما يحتوي على البروتينات المهمة مثل الليفيتين والفوسفيتين، التي تعمل كمضادات أكسدة وتدعم المناعة وصحة الخلايا، ويُعتبر الكولين في الصفار عنصرًا أساسيًا لنمو الدماغ ووظائف الكبد وصحة الجنين.

ومن حيث البروتين، يحتوي البياض على أكثر من نصف محتوى البروتين الإجمالي للبيضة، إذ يوفر نحو 10.8 غرام لكل 100 غرام، بينما يحتوي الصفار على 16.4 غرام لكل 100 غرام. مع ذلك، ولأن وزن البياض أكبر، يظل المصدر الرئيس للبروتين في البيضة.

وباختصار، البياض مثالي للرياضيين ومن يسعون لبناء العضلات دون زيادة الدهون أو الكوليسترول، بينما الصفار يوفّر العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة الدماغ، والعين، والوظائف الحيوية للجسم. الجمع بينهما يضمن الحصول على أفضل فوائد غذائية ممكنة من البيضة.