# خبيرة روسية تنصح بأفضل وجبة غذائية للإفطار!

تحدثت خبيرة تغذية روسية عن أفضل طعام يجب تناوله في الصباح على الإفطار، ونصحت بتناول هذه الوجبة بسبب ما تحتويها من عناصر غذائية ذات فوائد كبيرة.

وحول المنتجات المناسبة لوجبة إفطار مثالية، قالت ناديجدا تسابكينا ، إن تناول البيض والزبدة على وجبة الإفطار يعتبر أمرا مثاليا.

وقالت الخبيرة: "يحتوي البيض على أكثر من 40 نوعا من الفيتامينات، معظمها فيتامينات "ب، أ، د، ك" بالإضافة إلى وجود المعادن الهامة التي تحافظ على الصحة كالمغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم والكالسيوم والسيلينيوم والنحاس والمنغنيز، فـ100 غرام من البيضة تحتوي على 13-11 غراما من البروتين، وكما نعلم، فإن البروتين ضروري لجسمنا كمواد بناء ونقل العناصر الغذائية إلى الخلية".

وتابعت: "يعتبر بروتين الدجاج أكثر الأحماض الأمينية قابلية للهضم. ونتيجة لذلك، فإنه يؤدي العديد من الوظائف المفيدة، كتقوية العظام، وتحسين جودة الأنسجة، وتخفيف ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك، فهو

يساعد على إزالة الكوليسترول الزائد من الجسم ولا يسمح بتخزينه.

ويمكن أن يساعد تناول البيض بانتظام في زيادة كتلة العضلات وتقليل الدهون في الجسم في نفس الوقت".

وحول كمية البيض التي يمكن تناولها قالت الخبيرة: "هناك وجهة نظر مفادها أن البيض، وخاصة صفار البيض، يزيد من نسبة الكوليسترول. لذلك يخشى بعض الناس أكله. ومع ذلك، فإن هذه المخاوف صحيحة فقط عندما يتم تجاوز المعدل الأمثل: 4-3 بيضات في الأسبوع. خلاف ذلك، إذا كنت لا تفرط في ذلك، فهذا منتج لا غنى عنه على الإفطار".

وحول فوائد الزبدة، قالت الخبيرة: " إن الزبدة إذا كانت طبيعية، فهي غذاء ممتاز لجسمنا، الزبدة هي مصدر للفيتامينات أ، د، ي، ك (نظرا لأن هذه الفيتامينات قابلة للذوبان في الدهون، يتم امتصاصها بشكل أفضل مع الدهون)، وكذلك الأحماض الدهنية، مزيج هذه المكونات ممتاز يستخدم في العلاج المضاد للشيخوخة، لأنها تبطئ من الشيخوخة، وتساعد على تجديد الخلايا، ما يحسن نمو الأظافر والشعر، ويحسن مرونة الجلد".

وتابعت مضيفة: "الزبدة الطبيعية عبارة عن مخزن للفيتامينات والأحماض الدهنية التي تذوب في الدهون.

تعتبر الدهون المشبعة مصدر قلق للناس لأنها يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في القلب. ومع ذلك، بفضل الأحماض سهلة الهضم، يرتفع مستوى الكوليسترول الجيد ويعادل السيئ. لكن على أي حال، لا ينصح بتناول الكثير من الزبدة".