

خبراء تغذية يوضحون أفضل طرق طهو البيض للحفاظ على فوائده



يُعتبر البيض من الأطعمة الأكثر فائدة وغنى بالعناصر الغذائية، حيث يزخر بالبروتين عالي الجودة والدهون الصحية، بالإضافة إلى فيتامينات ومعادن مهمة مثل فيتاميني (B12) و(A)، والعنصر الغذائي (الكولين)، ومعدن (السيلينيوم).

وبحسب موقع «هيلث» الطبي، فإنَّ طريقة طهو البيض تُعدُّ عاملاً مؤثراً في الحفاظ على قيمته الغذائية وعدد السعرات الحرارية التي يحتويها، مشيراً إلى ستَّ طرق تُعدُّ من بين الأكثر صحة وفائدة. وأوضحت الطبيبة مريم زخاري، مستشارة في مركز آيكون للتعافي في نيوجيرسي، أنَّ البيض المسلوق يحتفظ بمعظم عناصره الغذائية دون الحاجة إلى إضافة الزيوت أو الزبدة، مؤكدةً أن هذه الطريقة تُعدُّ خياراً جيداً للراغبين في تقليل استهلاك الدهون.

وأضافت أن سلق البيض يُسهم في تعزيز امتصاص مضادات الأكسدة مثل اللوتين والزياكسانثين، وهما عنصران مفيدان لصحة العين.

وفي ما يخص البيض المسموط (المسلوق دون قشر)، أوضحت اختصاصية التغذية هيلين تيو، مؤسسة مركز «دايت ريفايند»، أن هذه الطريقة لا تحتاج إلى أي دهون مضافة وتُحافظ على القيمة الغذائية للبيض،

مشيرةً إلى أنّ بعض الدراسات أظهرت أنها تُحسّن من عملية هضم البروتين والدهون. وبيّنت تيو أن البيض المخفوق يُعدّ من أكثر طرق الطهو شيوعاً، ويمكن جعله أكثر فائدة باستخدام زيوت صحية مثل زيت الزيتون أو الأفوكادو، مع إضافة الخضراوات الغنية بالألياف كالفلفل الحلو والسبانخ والفطر، ما يعزز الشعور بالشبع ويحسّن الهضم.

كما أكدت أن بياض البيض يُشكّل مصدراً غنياً بالبروتين وخالياً تقريباً من الدهون والكوليسترول، ويمكن مزجه مع بيضة أو بيضتين كاملتين لزيادة محتواه البروتيني دون زيادة الدهون. وأشارت إلى أن ما فن البيض يُعد خياراً عملياً وسريعاً لوجبة فطور متكاملة، إذ يمكن خبزه مع الخضراوات أو الجبن، وحفظه في الثلاجة لتناوله لاحقاً.

أما العجة (الأومليت)، فتُعدّ من أكثر طرق الطهو شيوعاً، ويمكن تحضيرها باستخدام مقلاة غير لاصقة لتقليل الدهون، مع إضافة خضراوات وأعشاب لزيادة محتواها من الألياف ومضادات الأكسدة. وأكد الخبراء أن اعتماد هذه الطرق في طهو البيض يُساعد على الحفاظ على قيمته الغذائية وتعزيز الاستفادة من عناصره المفيدة، مع تجنّب السرعات الحرارية الزائدة الناتجة عن طرق القلي التقليدية.