

5 věcí, které se stanou s vaším tělem, pokud budete jíst denně vejce ?!

Dnešní doba je hodně uspěchaná a pře-informovaná. Nedáno mi napsala jedna paní, že už vlastně neví co má jíst, že je skoro vše špatně . Tak abych to vyvážil, podívejte se, co je dobře. Jsou to obyčejná vejce, jak moderně řečeno – super potravina .

Vejce mají mnoho výhod, díky kterým jsou skvělou a zdravou potravinou plnou vitamínů a minerálů. Pokud se chcete vyhnout různým nemocem či příhodám a pokud chcete žít zdravě, určitě začnete jíst vejce. Vejce jsou neuvěřitelné.

Jedno velké vejce (50g) obsahuje:

Vitamin A: 5% doporučené denní dávky (dále jen angl. Označené RDA)
Vitamin D: 10% RDA
Vitamin B12: 10% RDA
Vitamin B6: 5% RDA
Selen: 28 % RDA
Fosfor: 9% RDA
Vitamin B2: 15% RDA

Vejce také obsahují množství vitamínu A, K, kalcia a zinku. Obsahuje 78 kalorií, 6 gramů proteinu a 3 gramy zdravých tuků. Vejce obsahuje mnoho mikro-živin, které jsou potřebné pro zdraví.

Vejce jsou skvělé i pro zdraví vašich očí.

Nejen mrkev, ale i vejce! Žloutky obsahují množství antioxidantů s názvem lutein. Jsou skvělé v tom, že snižují šanci vývinu očních chorob.

Pomáhají vám ztratit váhu !!!

Ačkoliv se někteří lidé bojí tukového obsahu vejce, nevědí, o co přicházejí. Podle studie publikované v žurnálu American College of Nutrition, lidé kteří jedli vejce bohaté na proteiny na snídani, byli schopnější kontrolovat se s jídlem i s apetitem. Je to všechno z důsledku toho, že vejce vás udělá sytým a nebudete se cítit až tak hladový.

Vejce pomáhají svalům a kostem.

Proč jíst syntetické doplňky, když vejce obsahují to, co potřebujete? Vejce jsou, jedním z mála potravin, velmi bohatých na vitamin D, který ve spojení s kalcíem podporuje silné kosti a může zabránit začátku osteoporózy.

Vejce zlepšují stav a zdraví mozku.

Díky cholinu, esenciální živině, vejce jsou schopny zlepšit aktivitu vašeho mozku. Tyto živiny vám zlepší poznávací funkce, včetně verbální paměti a zraku. **Jedno vejce** zásobuje vaše tělo 35% RDA (doporučená denní dávka) **cholinu**.

Vejce jsou schopny zabránit srdečním chorobám a rakovině prsu.

Množství studií prokázalo, že **cholin** nemusí být dobrý jen pro **mozek**, ale i pro **srdce** a může hrát i významnou roli v zabraňování **rakovině prsu**. Tyto výsledky byly publikovány v 2009 edici novin s názvem Nutrition Reviews.