YUMURTANIN FAYDALARI

Kemikleri Güçlendirir: Özellikle ileri yaşlarda sıkça görülen kemik rahatsızlıklarına iyi bir önlem almak isterseniz her gün 1 adet yumurta tüketmek iyi bir fikir olabilir. İçerisindeki bolca D vitamini ve kalsiyum sayesinde iskelet sisteminin güçlenmesini sağlar.
Güzellik Katar Günde 1 adet yumurta tüketerek kozmetik dünyasından alamadığınız kadar iyi sonuçlar alabileceğinizi biliyor musunuz? Her gğn tüketilen 1 adet yumurta, içerisindeki B vitamini ve Omega-3 sayesinde saçlarınızın, cildinizin ve tırnaklarınızın daha güçlü ve sağlıklı olmasını sağlar.
Hafızayı Güçlendirir: Yumurta içerisindeki “kolin” isimli madde, beynin büyümesini, gelişmesini ve işlevlerini daha sağlıklı bir şekilde yerine getirmesine katkıda bulunur. Bu özelliği ile yumurta, özellikle okul çağındaki çocuklar için önemli bir takviye sayılır.Tok Tutar B2, B12, A vitamini, selenyum ve fosfat gibi maddeleriyle yumurta; oldukça zengin bir içeriğe sahiptir. Bu özelliği sayesinde özellikle haşlama olarak tüketildiğinde uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur.

© lezzetler.com tarif no:176065 • adı:Yumurtanın Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:10.05.2024 - 22:50