



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YUMURTA, VÜCUT YAĞINI YAKIYOR

Yapılan bir araştırma, kahvaltıda yumurta tüketmenin, vücut yağlarının yakılmasında önemli rol oynadığını ortaya koydu.

Kahvaltıda yumurta, düşük yağlı süt ürünleri ve yağsız et gibi 'lösin' amino asidince zengin protein tüketen kişilerin, kahvaltılarında karbonhidratça zengin bir diyetle beslenen kişilere kıyasla iki kat daha fazla yağ kaybettikleri belirlendi.

İstanbul Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hikmet Boyacıoğlu, besinler içerisinde en kaliteli proteine sahip gıdanın yumurta olduğunu söyledi. Yumurta proteinin, dışarıdan alınması gerekli olan elzem amino asitleri yeterli ve dengeli miktarda içerdiğini vurgulayan Prof. Dr. Boyacıoğlu, yumurtanın sağlıklı yaşam açısından gerekli A, D, E ve B grubu vitaminleri başta olmak üzere birçok vitamini önemli oranda içerdiğini bildirdi.

Prof. Dr. Boyacıoğlu, protein, vitamin ve mineral açısından oldukça zengin olan yumurtanın, özellikle çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi açısından büyük önem taşıdığını ifade ederek, şunları kaydetti:

Kolin içeren yumurta, beyin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Yumurtanın faydaları saymakla bitmez. Yumurta konusunda dünyanın farklı ülkelerindeki üniversitelerde çeşitli araştırmalar yapılıyor. ABD'de bir üniversitede yapılan araştırmada, kahvaltıda yumurta yemenin vücut yağının kaybedilmesinde etkili olduğu belirlendi. Yağsız kas kitesinin korunmasına yardımcı olan 'lösin' amino asidinin zengin bir kaynağı olan yumurta, vücut yağının yakılmasında önemli rol oynuyor.

Üniversitede 10 hafta süreli yapılan araştırmada, kahvaltıda yumurta, düşük yağlı süt ürünleri ve yağsız et gibi 'lösin' amino asidince zengin protein tüketen kişilerin, kahvaltılarında karbonhidratça zengin bir diyetle beslenen kişilere kıyasla iki kat daha fazla yağ kaybettiklerinin belirlendiğini söyleyen Prof. Dr. Boyacıoğlu, böylece yumurtanın farklı bir faydasının daha tespit edildiğini sözlerine ekledi



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 22.08.2023