

Faida za kula mayai asubuhi

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Mayai ni kitu kilichozoeleka na kinachopatikana kwa gharama nafuu. Kutokana na kuzoeleka huku watu wengi wamekuwa wakipuuza umuhimu au nafasi ya mayai katika afya zao. Pengine kupuuza huku kunatokana na mazoea au ukosefu wa elimu juu ya faida zinazopatikana kutokana na ulaji wa mayai.

Zifuatazo ndizo faida za kula mayai wakati wa kifungua kinywa;

Hutunza shibe

Protini zilizoko ndani ya mayai hukufanya kutohisi njaa mapema. Ina maana kuwa ukila mayai unaweza kukaa muda marefu zaidi bila kula ikilinganishwa na mikate au vyakula vingine vya ngano.

Husaidia ukuaji wa ubongo na uwezo wa kumbukumbu

Hulinda macho

Kemikali za leutin na zeaxanthin zinazopatikana kwenye mayai zinaaminika kulinda macho dhidi ya madhara ya mionzi mibaya. Pia inaaminika kuwa zinazuia kutokea kwa tatizo la mtoto wa jicho uzeeni.

Husaidia kupunguza uzito

Ulaji wa mayai husadia kupunguza uzito wa mwili. Utafiti uliofanyika umeonyesha kuwa watu wanaokula mayai wamefanikiwa kupunguza uzito wa miili yao kwa kiasi kikubwa ikilinganishwa na wasiokula.

Mayai ni bei rahisi

Ukilinganisha na vyakula vingine vya protini kama vile nyama, mayai ni bei rahisi zaidi. Hivyo basi, mayai yanaweza kupatikana na kuandaliwa kwa urahisi wakati wa kifungua kinywa kuliko vyakula vingine.

Mayai ni chanzo kikubwa cha protini

Kama nilivyotangulia kusema kuwa mayai yana kiasi kikubwa cha protini kinachohitajika katika kujenga miili yetu. Hivyo basi ni vyema kula mayai asubuhi wakati wa kifungua kinywa ili kujipatia virutubisho hivi.

Kumbuka hili ni sawa na kusema kuwa amino asidi zote muhimu tunazozihitaji katika mlo zinapatikana kwenye mayai.

Mayai hayaongezi lehemu (Cholesterol)

Ni dhahiri kuwa mayai yana kiwango fulani cha lehemu. Lakini utafiti uliofanyika hivi karibuni umebaini kuwa lehemu iliyoko katika mayai inapoliwa haina athari kwenye kiwango cha lehemu kwenye damu. Hivyo hakuna haja ya kuhofu juu ya magonjwa ya moyo yatokanayo na lehemu.

Kumbuka afya yako ni muhimu sana. Jali afya yako kwa kuzingatia ulaji bora wenye tija. Kumbuka kuwa huwezi kuwa na tija katika shughuli zako bila kuwa na afya njema. Badili mtazamo wako leo; tafuta mayai na ule kwa ajili ya afya yako.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24957>