

4 เหตุผล ควรกินไข่เป็นอาหารเช้า





1. ไข่ 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอลมากถึง 210 มิลลิกรัม
ผลวิจัยพบว่า คนที่กินไข่สัปดาห์ละ 4 ฟอง
มีคอเลสเตอรอลต่ำกว่าคนที่กินไข่สัปดาห์ละ 4 ฟอง



2. ไข่มีโคลีนสูงถึง 30% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน
ซึ่งโคลีนเป็นสารประกอบที่ช่วยเสริมความจำให้ดีขึ้น



3. ไข่แดงช่วยบำรุงสายตา เพราะมีสารลูทีน - ซีแซนทีน
ทำให้ความเสี่ยงเป็นโรคสายตาสั้นหรือตาบอดในคนสูงอายุลดลง



4. ไข่ช่วยลดความอ้วน
เนื่องจากมีโปรตีนสูงและทำให้อิ่มนาน

องค์การส่งเสริมการค้าสินค้าเกษตรและอาหารไทย อ.ส.ค.

