



Music: 비익조

감자와 계란을 아침에 꾸준히 먹으면~~

[강추강추] 감자와 계란의 효능

감자와 계란을
아침에 꾸준히 먹으면
"치매"를 확실하게
막아줍니다

계란과 감자에는
질 좋은 단백질이 풍부해
계란에 없는 비타민 C를
감자가 보충해주며

감자의 비타민 C는
삶아도 쉽게 파괴되지
않으며

세포 손상을 막고
염증 완화에도 도움을
줍니다

그 이외에도
각각의 영양소들이
시너지 효과를
발휘해 건강상 이점을

극대화할 수 있습니다.

감자와 계란의
효능을 참고하셔서
건강을 지키시길
바랍니다.



♣ 효능

1. 치매예방~

계란과 감자에는
뇌세포의 노화를 막고
기억력을 높이는
성분들이 풍부합니다.

감자에는 뇌의
대표 영양성분 중 하나인
'포스파티딜세린'이
함유되어 있어
신경세포의 손상을
막아준다.

이 성분은
뇌의 신경세포막
구성 성분으로
뇌 전체 인지질의
약 20%를 차지하며
신경전달 촉진
효과가 있습니다.



미국 신경 전문
학자들의 공동연구에
따르면

12 주간 매일
포스파티딜세린 섭취한
그룹은 대조군에 비해

기억력 13.9 년
인지능력 7.4 년

젊어지는 효과가
나타났다고 밝혔다.

또한 계란에 풍부한
레시틴 성분도
기억력 향상과 뇌의 노화를
늦추는 성분인데요

특히 이 성분은
계란 노른자에 풍부하며
하루에 계란을 1~2 개씩
꾸준히 먹는다면

언어와 인지능력
향상에 효과적입니다.

계란과 감자를 삶아서
아침에 하나씩 먹는다면
치매예방에 큰
도움을 줄 것입니다.



2. 위장건강~

감자와 계란
아침 빈속에 먹어도
부담이 없는
음식물들입니다.

감자는 풍부한
항염증 효과가 있어
위 점막을 보호하고
세포 변성을
막습니다.

소화불량은 물론
위염과 위궤양 등
각종 위장 질환 개선에
큰 도움을 주며

감자에는
식이섬유가 풍부하여

아침 배변 활동을 도와
위와 장을 더욱
편안하게 해 줍니다.

계란에
풍부한 칼슘 성분은
위산과 위액 분비를
조절하여

감자와 함께
시너지 효과를 발휘해
속 쓰림 완화에도
효과적입니다.

아침식사로
감자와 계란을
맛있게 드시고
몸은 가볍고
속은 편안하시길
바랍니다.



3. 근육유지~

필수 아미노산과
단백질이 풍부합니다.

달걀과 감자에
함유된 콜린성분은
근육에 필수적인 성분은
근육의 수축을 근육
손실을 예방합니다.

또한 계란 100g 에는
양질의 단백질이
13g 이나 함유되어 있어

근육형 성과
노화방지에도 효과적
입니다.

꾸준한
근력운동과 함께
감자와 계란을
같이 먹는다면
근육 유지와 근력 향상에
큰 도움이 된다.

감자와 계란은
혈압조절과 콜레스테롤
관리에도 좋으니 참고
하시기 바랍니다.

[출처]
장년 보감 (壯年 寶鑑)
작성자 사랑 나라 남강

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^





이미지를 불러올 수 없습니다