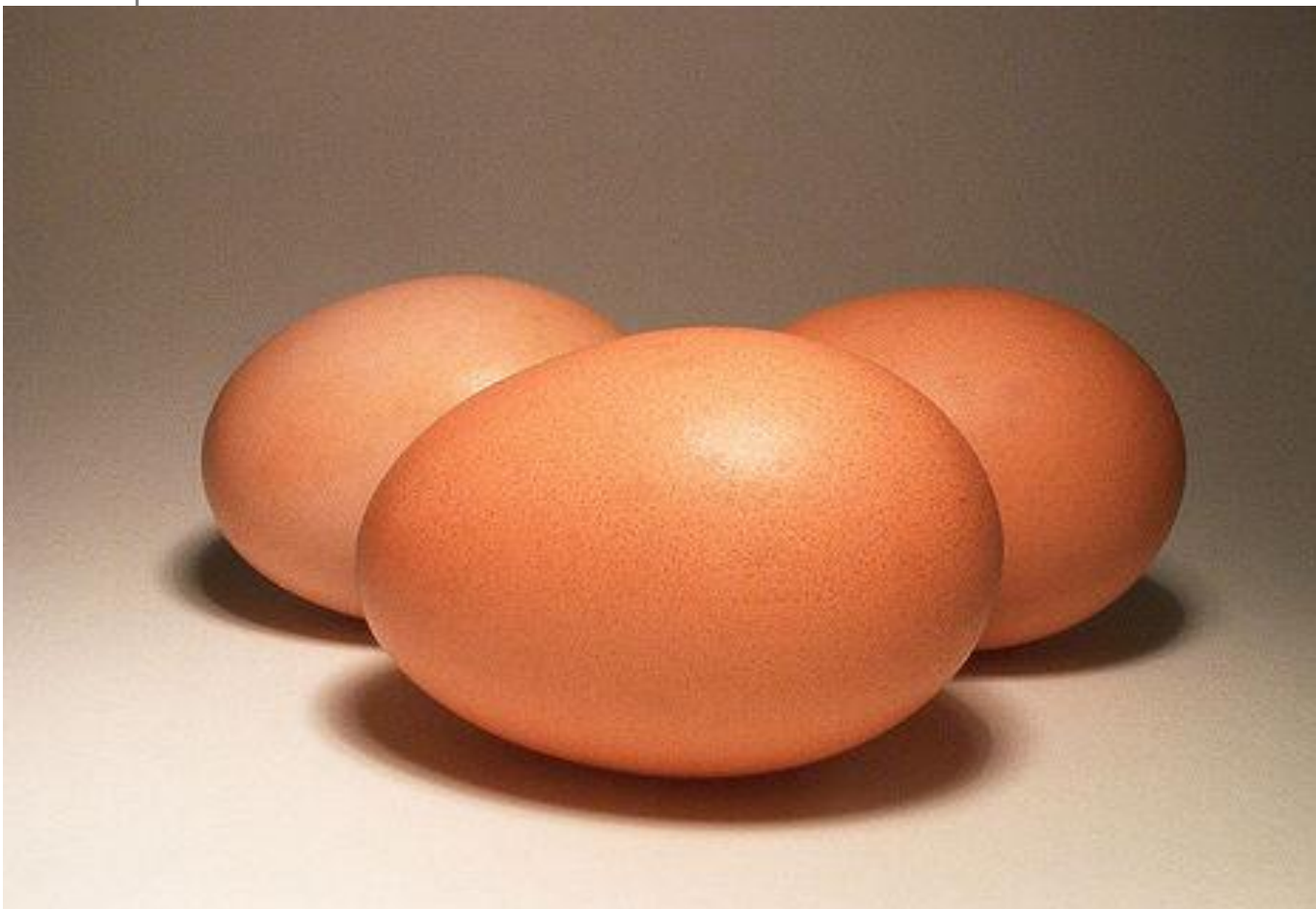


Os 10 Benefícios do Ovo para Saúde

Os **Benefícios do ovo** são grandiosos. Ele é uma fonte rica de proteína e outros 13 nutrientes essenciais. Ácido fólico, Ferro, Zinco, Proteína, Fósforo, Manganês, Potássio... A lista é enorme. A presença especial está na colina, que faz parte das Vitaminas do Complexo B. Então Aqui estão **os 10 Benefícios do Ovo para Saúde!**

1. Os **ovos** tem grandes benefícios para os olhos. De acordo com um estudo, um **ovo** por dia pode prevenir degeneração ocular devido ao conteúdo de carotenóides, especialmente a luteína e zeaxantina. Ambos os nutrientes são mais facilmente disponíveis para os nossos órgãos de fonte com os ovos.
2. Em outro estudo, os pesquisadores descobriram que pessoas que comem **ovos** todos os dias reduzir o risco de desenvolver cataratas, também por causa da luteína e zeaxantina em **ovos**.



3. Um ovo contém 6 gramas de proteína de alta qualidade e todos os nove aminoácidos essenciais.

4. De acordo com um estudo da Harvard School of Public Health, não há nenhuma ligação significativa entre o consumo de **ovo** e doenças cardíacas . Na verdade, de acordo com um estudo, o consumo regular de **ovos** pode ajudar a prevenir coágulos sanguíneos, acidente vascular cerebral e ataques cardíacos .
5. Eles são uma boa fonte de colina. Uma gema tem cerca de 300 microgramas de colina. A colina é um nutriente importante que ajuda a regular o cérebro, sistema nervoso e sistema cardiovascular.
6. Eles contêm o tipo certo de gordura. Um **ovo** contém apenas 5 gramas de gordura e apenas 1,5 gramas de que a gordura saturada.
7. Nova pesquisa mostra que, ao contrário da crença anterior, o consumo moderado de ovos não tem um impacto negativo sobre o colesterol. De fato, estudos recentes têm demonstrado que o consumo regular de dois ovos por dia não afeta o perfil lipídico de uma pessoa e podem, de fato, melhoram-no. A investigação sugere que a gordura saturada que aumenta o colesterol, em vez de colesterol dietético.
8. Os ovos são um dos únicos alimentos que contêm naturalmente a Vitamina D.
9. Os ovos podem prevenir o câncer de mama . Em um estudo, as mulheres que consumiam pelo menos seis ovos por semana reduziu o risco de câncer de mama em 44%.
10. Ovos promover o cabelo saudável e unhas por causa do seu elevado teor de enxofre e grande variedade de vitaminas e minerais. Muitas pessoas acham que o cabelo cresce mais rápido após a adição de ovos à sua dieta, especialmente se eles foram anteriormente deficientes em alimentos que contenham enxofre ou B12.

Fonte: <http://www.saudedica.com.br/os-10-beneficios-do-ovo-para-saude/>