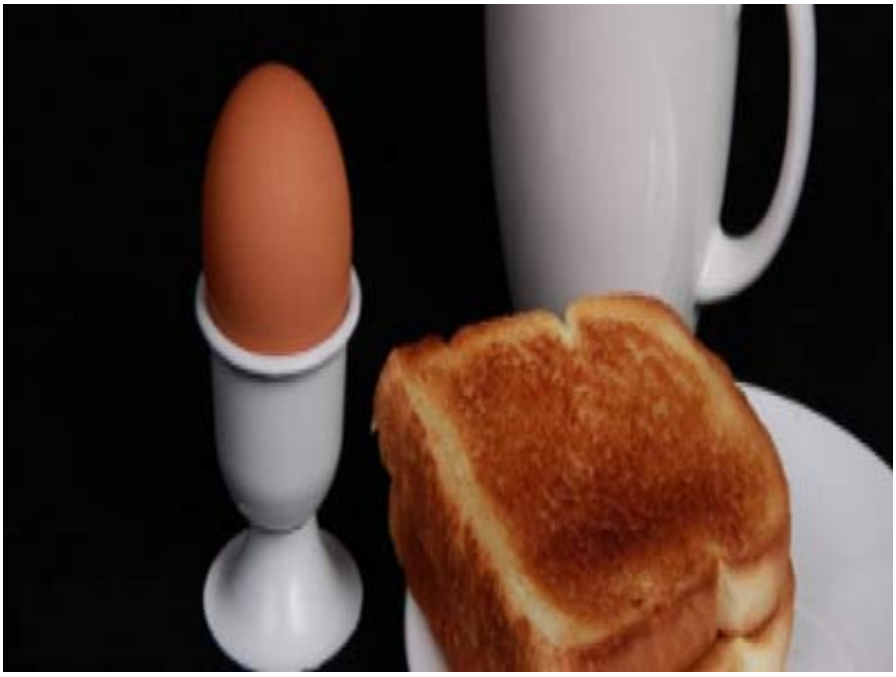
بيضة واحدة على الإفطار



قال تقرير أعده الأطباء في مستشفى C.M.Y، ونشرته مجلة Science، إن تناول بيضة واحدة على وجبة الإفطار كفيل بجعل الإنسان يشعر بالشبع، وأضاف التقرير أنّ الذين يتناولون أجباناً على الإفطار يشعرون بالجوع بعد الساعة العاشرة صباحاً، ويبدؤون البحث عن شيء يأكلونه، في حين أن من يتناولون بيضة مع قطعة توست محمصة، وقهوة غير محلاة لا يشعرون بالجوع قبل الساعة الثانية عشرة ظهراً، أو الواحدة ظهراً وهو موعد الغداء.