

## فوائد واضرار البيض

إنّ أهمّ ما يميّز البيض هو احتوائه على البروتين والدهون والأملاح وتوافر فيتامين (أ)، وهي جميعها مفيدة، وجيدة لجسم الإنسان، كما ويعتبر مصدراً اقتصادياً عالي الجودة، ومكوّناً غذائياً هاماً في وجبات كبار السن، والأطفال، وللأشخاص الذين يحدّدون سرعاتهم الحراريّة اليوميّة بهدف إنقاص الوزن، والأسر ذات الدخل المنخفض أيضاً، كما أنّ سهولة بلع البيض يجعله مكوّن أساسيّ في وجبات الأشخاص الذين يعانون صعوبة في عمليات المضغ والبلع.

### فوائد البيض :

١. إمداد جسم الإنسان بالعديد من العناصر والمواد الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن التي تعمل على الحفاظ على صحّته.
٢. الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان والأورام الخبيثة، وتحديدأ سرطان الثدي والقولون، وذلك بسبب قدرته على التصدي والقضاء على الجذور الحرة، والتي تعتبر المسبب الأساسي له.
٣. تقوية جهاز المناعة في جسم الإنسان، مما يجعل الجسم لديه قدرة كبيرة على محاربة الأمراض، خاصة الأمراض المعدية، مثل: الرشح، والإنفلونزا.
٤. تقوية العظام والأسنان، والوقاية من الإصابة بمرض هشاشة العظم خاصة عند التقدم في السن.
٥. التحسين من وظائف الدماغ وحمائته، بالإضافة إلى التأثير على إيجابية التفكير والذاكرة.
٦. الحفاظ على صحّة العين، ووقايتها من الإصابة بالأمراض المختلفة مثل: اعتام عدسة العين، والضمور الذي يصيب الشبكيّة.
٧. التقليل من الشعور بالتوتر والكآبة، وجعل الإنسان أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات النفسيّة والتوتر بأنواعه.
٨. الشفاء من أمراض الأعصاب، وفقر الدم وأمراض الكبد.

### أضرار البيض :

١. استعداد فطري للحساسية من أحد مكونات البيض، وهذا أمر تكتشفه عن طريق الملاحظة، ولا يوجد له علاج سوى الابتعاد عن تناول البيض والحذر من تناول أي طعام يتضمّن تركيبات البيض.
٢. التسمّم الغذائي، حيث يأتي من تلوث القشرة الخارجية للبيض، ففي حالة كسر الطاهي البيضة دون أن يغسلها، يؤدّي إلى تلوث الطعام، وذلك في حالة كان هناك جرثومة أو فايروس على قشرة البيض.
٣. تصلب الشرايين باعتباره من أغنى مصادر الطعام بالكوليسترول والدهنيات الثلاثية، خاصة صفاره، وأكثر الناس احتمالية للإصابة به هم الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع، وأمراض القلب ونوباته، هذا إلى جانب المصابين بحصى المرارة والكلّي.