

Φάε το ασπράδι σου κάνει καλό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν ήσουν μικρός-η η μαμά σου ή καλύτερα η γιαγιά σου και κυνηγούσε να φας το αυγουλάκι σου! Τα χρόνια πέρασαν έκανες στην άκρη τον κρόκο που είναι φουλ σεχοληστερίνη και καλά έκανες και κράτησες το ασπράδι που έχει τόσο ευεργετικές ιδιότητες! Τι; Τρως το ασπράδι απλά επειδή σου αρέσει και δεν ξέρεις τις βιταμίνες που έχει και το καλό που κάνει στον οργανισμό σου; Δεν πειράζει, ακριβώς για αυτό το λόγο ήρθαμε να σου πούμε εμείς όσα ξέρουμε.

Ποια είναι, λοιπόν, τα καλά που κάνει στον οργανισμό μας το ασπράδι;

1. Το ασπράδι αποτελεί μια από τις καλύτερες πηγές καθαρής πρωτεΐνης για τον ανθρώπινο οργανισμό. Για αυτό, λοιπόν, το λόγο προτιμάται και καταναλώνεται από όσους θέλουν να αυξήσουν την μυϊκή τους μάζα.
2. Η πρωτεΐνη που έχει το ασπράδι θωρακίζει τον οργανισμό μας και λειτουργεί ως τσιμεντένια ασπίδα για τις αρρώστιες και τις λοιμώξεις.

3. Επειδή είναι πρωτεΐνη και βοηθά στην μυϊκή μάζα μην νομίζεις πως παχαίνει. Αν το βάλεις σωστά στην καθημερινότητα σου και κάνεις τους σωστούς συνδυασμούς σε πληροφορούμε πως θα αδυνατήσεις αποβάλλοντας το περιττό λίπος.
4. Δεν κάνει καλό μόνο στην εσωτερική σου υγεία αλλά και την εξωτερική. Αν το απλώσεις στο πρόσωπο σου σαν μάσκα θα δείχνεις πιο νέα και φρέσκια!
5. Βάλε το ασπράδι στα μαλλιά σου! Αν περάσεις τις άκρες των μαλλιών με ασπράδι και το αφήσεις να ενεργήσει για τουλάχιστον 15 λεπτά, θα δεις θαύματα! Οι ταλαιπωρημένες σου άκρες θα ξανανιώσουν και θα ζωντανέψουν.

Πηγή: ipop.gr