

Remédio Caseiro

Vilão ou mocinho? 5 benefícios do ovo para a saúde



www.remediocaseiro.blog.br



Image by 4045 on Freepik

Vilão ou mocinho? 5 benefícios do ovo para a saúde

Rico em nutrientes, o ovo é pode trazer uma série de benefícios para a saúde, sendo o [segundo melhor e mais completo alimento](#), perdendo apenas para o leite materno.

Durante muitos anos, ele foi considerado um vilão por causa do seu alto teor de colesterol. Mas pesquisas recentes mostraram que é um alimento saudável e pode ser incluído em uma dieta equilibrada.

Versátil, o ovo pode ser consumido de diversas formas, além de estar presente em inúmeras receitas. Ou seja, não há desculpas para não incluí-lo em sua alimentação diária!

Vamos apresentar neste conteúdo 5 benefícios do ovo que irão convencer você da necessidade de ingerir mais este alimento. Vamos a eles?

1. Rico em nutrientes

Rico em nutrientes, um único ovo contém cerca de 6 gramas de proteína de alta qualidade, além de vitaminas B2, B6, B12, D, E e

K, bem como minerais como ferro, zinco e selênio.

Esses nutrientes são todos de extrema importância para manter o **corpo saudável e funcionando corretamente**. Por isso, podemos confirmar a riqueza que o ovo oferece para a nossa saúde.

2 Ajuda a perder peso

Os ovos são uma excelente fonte de proteína, que é um nutriente que ajuda a reduzir o apetite e a aumentar a sensação de saciedade.

Isso significa que comer ovos pode ajudar a controlar a ingestão de calorias e a perder peso. Além disso, os ovos são relativamente baixos em calorias, com apenas cerca de 70-80 calorias por ovo.

3. Melhora a saúde do cérebro

Outro nutriente importante presente no ovo é a colina, fundamental para a saúde do cérebro. A colina ajuda a construir as membranas celulares do cérebro e está envolvida na produção de neurotransmissores que ajudam a regular o humor e a memória.

Os ovos também contêm antioxidantes que podem ajudar a prevenir danos cerebrais causados pelo envelhecimento natural do organismo.

4. Ajuda a manter a saúde dos olhos

Os ovos são ricos em luteína e zeaxantina, dois antioxidantes que são importantes para a saúde dos olhos.

Esses antioxidantes ajudam a proteger os olhos contra danos causados pelos radicais livres e a **prevenir doenças oculares**,

Vilão ou mocinho? 5 benefícios do ovo para a saúde

como a degeneração macular relacionada à idade.

5. Fortalece a saúde dos ossos

Os ovos são uma boa fonte de vitamina D, um nutriente importante para a saúde óssea. A **vitamina D ajuda a absorver o cálcio dos alimentos e a manter a densidade óssea.**

Eles também contêm em sua composição outros nutrientes importantes para a saúde óssea, como fósforo e magnésio, reafirmando sua importância na saúde dos ossos.

Vimos neste artigo que os ovos são um alimento rico em nutrientes e podem trazer uma série de benefícios para a saúde. Eles são uma excelente fonte de proteína de alta qualidade e contêm uma variedade de vitaminas e minerais importantes para o corpo.

Portanto, não tenha medo de os incluir em sua dieta diária e aproveitar os **benefícios do ovo para a saúde!**

Este conteúdo foi útil para você? Aproveite e saiba mais sobre os [benefícios da Vitamina E!](#)

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.