



الجمعة 27 شوال 1446 هـ - 25 أبريل 2025

أخبار النافذة

[أكاذيب الهلالي على الحجاب "الجاردان" تصفه بـ"المؤقت" .. عقيد بالمعاش: استقالة السيسي الحل الوحيد لإنقاذ مصر من الحرب؟ منصات](#)
[تهاجم والده وزير التعليم.. ومحامي: "هتروحي تزوريه وهو لاس البدلة الزرقا" دلالات توقيت قرار حظر إخوان الأردن... إسرائيل أولا ورضا](#)
[ترامب بالأسماء.. ظهور 8 معتقلات أمام نياة أمن الدولة بعد فترات متفاوتة من الإخفاء القسري بلدوزر السيسي يهدم مسجد الفلكي](#)
[التاريخي وسط القاهرة!!!! ميدل إيست مونيتور: تحليل خطاب "لا خيار" الذي برّج له تتبهاو ميدل إيست آي: "الجماعات المسلحة غير](#)
[الحكومية" في الشرق الأوسط تضعف ولكنها لم تختف](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة ومنوعات](#)

باحثون: 4 بيضات أسبوعياً تحميك من الإصابة بالسكر





الاثنين 6 أبريل 2015 12:04 م

كشفت دراسة فنلندية حديثة أن تناول أربع بيضات أسبوعيًا يمكن أن يقلل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بأكثر من الثلث.

ووفقا لما نقله "الاقتصادية"، فقد وجد الباحثون، من جامعة شرق فنلندا، أن استهلاك هذه الكمية من البيض مرتبط بخفض مخاطر هذا المرض، إلى جانب تقليل مستويات السكر في الدم.

وحللت الدراسة، وفقا لصحيفة ديلي تلجراف البريطانية، العادات الغذائية لألفين و332 رجلا تراوح أعمارهم بين 42 و60 عاما، فوجدوا أن الذين يتناولون أربع بيضات أسبوعيا انخفضت لديهم فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 37 في المائة، مقارنة بالذين يتناولون بيضة واحدة أسبوعيا.

وقال الباحثون: "إن هذا الرابط بين تناول أربع بيضات وخفض نسبة الإصابة بالسكري ظل قائما حتى مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم والتدخين واستهلاك الفاكهة والخضراوات".

وعزا الباحثون هذا الأمر إلى احتواء البيض على عديد من العناصر الغذائية التي يمكن أن تؤثر فيما يعرف بأبيض الجلوكوز.

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[تقارير](#)

[إنفوجراف|| ماذا قال العالم عن الرسوم الجمركية التي فرضها ترامب على العالم؟](#)

الأربعاء 9 أبريل 2025 06:00 م

[مقالات متعلقة](#)

يودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتيوت" لعل علفرية يافكن ينس_١٠#

#١٠ سنين كفاة تتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترفقوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديم ح ناصز 8

8 نصاب مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رناحمالا وح ناصلا مها ..؟ ع لصالا ث و د و د ي داقتو ر عشا طا قاسته عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادي حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضمري فة ضايرلا ة سرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025