Выбор между продуктами на завтрак зависит от ваших вкусовых предпочтений и целей. Если вы ищете высококачественный белок для поддержания мышечной массы, то съешьте яйца. Овсянка же — это отличный вариант завтрака с большим количеством клетчатки. Она помогает снизить уровень холестерина.

И яйца, и овсянка также богаты витаминами и минералами. Если у вас нет аллергии на эти продукты и вы не придерживаетесь диеты, предполагающей отказ от подобной пищи, то можете наслаждаться обоими блюдами.

При снижении веса и овсянка, и яйца хорошо насытят вас. Для набора мышечной массы больше подойдут яйца.

Овёс лучше не употреблять тем, кто придерживается диеты с низким содержанием углеводов или кето-диеты. При этом для людей с диабетом он будет только полезен, как и для всех тех, кто ищет богатые клетчаткой питательные углеводы.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены