



Yumurta Uzun Süre Tokluk Sağlar mı?

Milyonlarca yıldır beslenmemizde önemli bir yer tutan yumurta hâlen kahvaltılarımızın vazgeçilmezleri arasında, ayrıca içerdiği besin öğeleri sayesinde uzun süre tok tutma rolü ile de ilişkilendiriliyor. Bilim insanları yüksek protein içeren yumurtanın bu etkisi üzerine çeşitli araştırmalar yürütmüş.

Örneğin Connecticut Üniversitesinden araştırmacıların yürüttükleri bir deneyde, katılımcılar ikiye ayrılarak eşit miktarda kalori içeren öğünler tükettiler ancak bir grup yumurta içeren kahvaltı ile güne başlarken diğer grup aynı öğünde hamur işi yedi. Yumurta içeren kahvaltıyı tüketenlerde açlığı uyaran bir hormon olan ghrelin düzeyinin düşük seyrettiği ve kahvaltıyı takip eden 24 saatte yaklaşık 400 kilokalori daha az besin tükettikleri tespit edildi.

Tokluk süresini uzun tutma konusunda şüpheye pek yer bırakmayan yumurta tüketiminin uzun vadede zayıflama üzerindeki etkisi ise araştırmalar arasında değişken sonuçlar gösterebiliyor. Örneğin, zayıflama odaklı beslenen bireylerle yapılan bir deneyde, yumurta içeren yüksek proteinli kahvaltı ile yüksek karbonhidratlı kahvaltının daha uzun süreli

etkileri kıyaslandı. Beş haftalık süre sonucunda yumurtalı kahvaltı yapanların diğer gruba kıyasla vücut kitle indekslerinde %61, bel çevrelerinde %34 ve kilo verme başarılarında %65 daha iyi sonuçlar aldıkları görüldü.

Kilolu ve obez 50 bireyden oluşan bir gruba yapılan benzer kurgulu başka bir deneyde ise yumurtalı kahvaltının tokluğu uzun süre koruyabilmesine rağmen takip eden öğünde daha az kalori alım isteğini garantilemediği tespit edildi.

Dolayısıyla yumurtanın uzun süre tokluk sağlama konusunda son derece etkili olduğu ancak zayıflama odaklı uzun vadeli beslenme ve diyet programlarında yüzde yüz başarı vademediği söylenebilir.

Kaynaklar

Ratliff, J., Leite, J. O., de Ogburn, R., Puglisi, M. J., VanHeest, J., & Fernandez, M. L. (2010). Consuming eggs for breakfast influences plasma glucose and ghrelin, while reducing energy intake during the next 24 hours in adult men. *Nutrition Research*, 30(2), 96–103.

<https://www.sciencealert.com/egg-help-suppress-hunger-but-probably-aren-t-a-weight-loss-aid>