# انڈا آنکھوں کی بیماری ’کیٹریکٹ ‘کیلئے انتہائی مفید

لاہور(وائس آف ایشیا)دنیا میں بہت کم غذائیں ایسی ہیں جو افادیت کے اعتبار سے انڈے کا مقابلہ کر سکتی ہوں۔ طبی ماہرین نے کہا ہے کہ انڈے کے بے شمار فوائد ہیں لیکن ان میں سے پانچ اہم ترین ہیں۔ انڈہ آنکھوں کی بیماری کیٹریکٹ کیلئے انتہائی فائدہ مند ہے جبکہ انڈے میں مفید کولیسٹرول کی مقدار 212 ملی گرام اور دل کی بیماری میں تحفظ دینے والا کیسٹرول (ایچ ڈی ایل) بھی موجود ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ انڈہ پروٹینز کا خزانہ ہے جس میں 6گرام ہائی کوالٹی پروٹین اور 9 اقسام کے تقریباً تمام امائینو ایسڈ بھی موجود ہوتے ہیں اور اسی طرح انڈے میں پایا جانے والا 300مائیکرو گرام چولائن دماغ، عصبی نظام اور دوران خون کے نظام کو بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔