

محققان استرالیا می گویند؛ مصرف زیاد تخم مرغ خطر دیابت را افزایش می دهد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف بیش از حد تخم مرغ می تواند ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از خبرنگار مهر، در این مطالعه محققان دانشگاه ساوت استرالیا به بررسی مصرف تخم مرغ در نمونه گسترده‌ای از افراد بزرگسال چینی برآمدند.

نتایج نشان داد افرادی که به طور منظم روزانه یک تخم مرغ یا بیشتر مصرف می‌کنند (معادل ۵۰ گرم) ریسک دیابت در آنها ۶۰ درصد افزایش می‌یابد.

به گفته محققان، رژیم غذایی یک فاکتور مهم و شناخته شده در شروع دیابت نوع ۲ است از اینرو شناسایی طیف وسیعی از فاکتورهای رژیمی تاثیرگذار بر شیوع روبه افزایش این بیماری مهم است.

محققان در این تحقیق متوجه شدند مصرف طولانی مدت و زیاد تخم مرغ (بیش از ۳۸ گرم در روز) خطر دیابت را حدود ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

همچنین افرادی که به طور منظم بیش از ۵۰ گرم تخم مرغ (معادل یک

تخم مرغ در روز) مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به دیابت در آنها ۶۰ درصد افزایش می‌یابد.

محققان متوجه شدند این تاثیر در زنان مشهودتر از مردان است. پژوهشگران معتقدند باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت