

خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی دهد



یک مطالعه کوچک نشان می دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث لاین، در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند.

در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم مرغ در هفته می خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند.

دکتر «نینا نوراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دورهام کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است، اما به ما اطمینان می دهد که خوردن تخم مرغ های غنی شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت های پرخطر، مشکلی

ندارد.»

این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر بالای ابتلاء به آن بودند.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت.

میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۶ سال بود، و تقریباً یک چهارم شرکت کنندگان دیابت داشتند.

محققان به طور تصادفی افراد را به دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها را هر طور که دوست داشتند بپزند.

تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۲، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود.

در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت‌کنندگان، محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان افرادی که ۱۲ تخم‌مرغ غنی‌شده در هفته می‌خوردند، مشاهده نکردند.

به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خوردند و افرادی که تخم‌مرغ کم می‌خوردند یا اصلاً تخم‌مرغ نمی‌خوردند، مشابه بود.

در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و تریپونین با حساسیت بالا (نشانگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث لاین