

تخم مرغ برای سلامت قلب مفید است

کارشناسان تغذیه تاکید کردند که برخلاف باور غلط مردم، مصرف تخم مرغ برای سلامت قلب مفید است.



کارشناسان تغذیه تاکید کردند که برخلاف باور غلط مردم، مصرف تخم مرغ برای سلامت قلب مفید است.

به گزارش ایسنا، دکتر دون مک نامارا، کارشناس تغذیه در آمریکا تاکید کرد حتی موسسه قلب آمریکا هم محدودیت مصرف 6 عدد تخم مرغ در هفته را لغو کرده است.

مک نامارا، متخصص بیوشیمی تغذیه در گفت و گویی با روزنامه هرالدسان خاطرنشان کرد: افراد میانسال از خوردن تخم مرغ وحشت دارند چون 40 سال است که به آنها درباره خطرات کلسترول موجود در رژیم غذایی هشدار داده می شود. اما سالها آزمایش و تحقیق آشکارا نشان داده است که کلسترول موجود در تخم مرغ تاثیر خطرناکی روی قلب ندارد.

وی افزود: مقدار چربی اشباع شده در تخم مرغ بسیار پایین است و در عین حال این خوردنی مطلوب حاوی چندین ترکیبات حیاتی مثل کولین است که ترکیبی عالی برای متابولیسم و رشد مغز جنین در دوران بارداری است.

هم چنین تخم مرغ حاوی ماده ای به نام لیوتئین است که خطر ابتلا به آب مروارید و تحلیل منطقه ماکولار چشمی ناشی از پیری را کاهش می دهد.