



کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی با مصرف یک «تخم مرغ» در هفته

یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن بین یک تا ۶ تخم مرغ در هفته به طور قابل توجهی خطر مرگ به هر دلیلی، به ویژه در اثر بیماری قلبی را کاهش می دهد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن بین یک تا ۶ تخم مرغ در هفته به طور قابل توجهی خطر مرگ به هر دلیلی، به ویژه در اثر بیماری قلبی را کاهش می دهد. این موضوع حتی در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند نیز صادق بوده است.

به گزارش ایسنا، اینکه آیا خوردن تخم مرغ برای انسان مفید است یا خیر، موضوعی است که دهه ها مورد بحث بوده است. تخم مرغ مملو از مواد مغذی مفید، از جمله پروتئین با کیفیت بالا است، اما نگرانی دائمی در مورد میزان کلسترول و تاثیر آن بر بیماری قلبی نیز وجود دارد.

به نقل از نیواپلس، یک مطالعه جدید به رهبری محققان دانشگاه موناش، موضوع مصرف تخم مرغ را مورد بررسی قرار داده است و به طور خاص ارتباط آن با مرگ ناشی از بیماری قلبی در افراد مسن را بررسی کرده است.

هالی وایلد (Holly Wild)، کاندیدای دکترای پزشکی و مدرس دانشکده بهداشت عمومی موناشین و مدرس دانشگاه موناشین می گوید: تخم مرغ یک غذای مغذی است، آنها منبع غنی پروتئین و منبع خوبی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین های B، اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین های محلول در چربی و عناصر کمیاب هستند. تخم مرغ همچنین منبع در دسترس پروتئین و تغذیه در افراد مسن است، تحقیقات نشان می دهد که آنها منبع پروتئینی ترجیحی برای افراد مسنی هستند که ممکن است دچار افت فیزیکی و حسی مرتبط با افزایش سن شوند.

محققان داده های ۸۷۵۶ فرد بزرگسال استرالیایی و آمریکایی بالای ۷۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. به عنوان بخشی از مطالعه، شرکت کنندگان میزان مصرف کل تخم مرغ خود را که تحت عنوان گزینه هایی همچون هرگز/به ندرت که به معنای یک تا دو بار در ماه بود، هفتگی که به معنای یک تا ۶ بار در هفته بود و روزانه که روزانه یا چند بار در روز بود، گزارش دادند. ارتباط بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر ناشی از دلایل مختلف که در این مورد، بیماری قلبی عروقی و سرطان بودند، پس از تنظیم سایر عوامل دخیل، مورد ارزیابی قرار گرفت. دوره پیگیری نزدیک به ۶ سال بود.

شرکت کنندگانی که در گروه مصرف هفتگی تخم مرغ قرار داشتند، یعنی یک تا ۶ تخم مرغ در هفته مصرف می کردند، در مقایسه با شرکت کنندگانی که هرگز یا به ندرت تخم مرغ مصرف می کردند، ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی و ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی قرار داشتند. ارتباط آماری معنی داری بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر ناشی از سرطان وجود نداشت.

هنگامی که محققان تاثیر کیفیت رژیم غذایی را بر رابطه بین مصرف تخم مرغ و خطر مرگ و میر قلبی عروقی بررسی کردند، دریافتند شرکت کنندگانی که رژیم غذایی متوسط و باکیفیت داشتند و هفتگی تخم مرغ مصرف می کردند، در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت تخم مرغ مصرف نمی کردند، ۳۳ درصد و ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ و میر قلبی عروقی بودند.

محققان اظهار کردند: نتایج اولیه ما نشان می دهد که کیفیت رژیم غذایی ممکن است نقش محافظتی بیشتری در ارتباط بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر داشته باشد.

برخلاف یافته های برخی از مطالعات قبلی، محققان دریافتند که صرف نظر از وجود کلسترول یا سطوح چربی ناسالم در خون، ارتباط بین مصرف هفتگی تخم مرغ و کاهش خطر مرگ و میر قلبی عروقی حفظ می شود.

وایلد می گوید: تحقیقات قبلی خطر بیشتری را برای مرگ و میر ناشی از مصرف تخم مرغ برای افرادی که کلسترول بالایی دارند، نشان داده بود. به همین دلیل، ما همچنین ارتباط بین مصرف تخم مرغ و مرگ و میر را در افراد مبتلا به کلسترول بالا و بدون آن بررسی کردیم. ما خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را برای شرکت کنندگان مبتلا به کلسترول بالا که به طور هفتگی تخم مرغ مصرف می کردند، در مقایسه با همتایانشان که به ندرت یا هرگز تخم مرغ مصرف نمی کردند، ۲۷ درصد کمتر یافتیم که نشان می دهد در این گروه مطالعه، وجود کلسترول بالا بر خطر مرتبط با مصرف تخم مرغ تاثیری ندارد.

در حال حاضر، انجمن قلب آمریکا می گوید که افراد سالم می توانند هر روز یک تخم مرغ کامل بخورند و افراد مسن تر با سطح کلسترول سالم می توانند دو تخم مرغ مصرف کنند. دستورالعمل های رژیم غذایی استرالیا و بنیاد قلب استرالیا به طور مشابه توصیه می کنند که افراد بزرگسال با کلسترول طبیعی می توانند تا هفت تخم مرغ در هفته بخورند.

وایلد می گوید: نتایج ما نشان می دهد که خوردن تا ۶ تخم مرغ در هفته ممکن است خطر مرگ ناشی از همه علل و بیماری های قلبی عروقی را در افراد مسن کاهش دهد. این یافته ها ممکن است در توسعه دستورالعمل های غذایی مبتنی بر شواهد برای افراد مسن مفید باشد.