



افراد سالم می‌توانند روزی یک عدد تخم‌مرغ بخورند

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ اثری بر میزان وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی یا سکته مغزی در بین مردان و زنان سالم ندارد.

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ اثری بر میزان وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی یا سکته مغزی در بین مردان و زنان سالم ندارد.

مهدیه علیزاده کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: سال‌ها بود که از تخم‌مرغ به علت داشتن کلسترول بالا به عنوان یک غذای ممنوعه یاد می‌شد. کلسترول موجود در غذای مصرفی به طور اتوماتیک به کلسترول خون افزوده نمی‌شود بلکه قسمت اعظم کلسترول خون در داخل بدن ساخته می‌شود.

وی گفت: برای ایجاد تعادل در وضعیت کلسترول پلاسما یا خون، با افزایش میزان کلسترول دریافتی از راه غذا، میزان ساخت کلسترول در بدن کاهش می‌یابد و چون تنها چربی‌های اشباع شده موجود در غذا بیشترین تأثیر را روی سطح کلسترول خون دارد، چربی غیر اشباع زرده تخم‌مرغ تأثیری روی کلسترول خون ندارد.

این کارشناس تغذیه افزود: مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ اثری بر میزان وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی یا سکته مغزی در بین مردان و زنان سالم ندارد اما در افراد دیابتی، بین مصرف تخم‌مرغ و بیماری‌های قلبی رابطه وجود دارد که بروز چنین وضعیتی در افراد دیابتی ممکن است مربوط به اختلال ایجاد شده در مکانیسم انتقال کلسترول باشد.

علیزاده اضافه کرد: تحقیقات جدید نشان داده است که گنجاندن تخم‌مرغ آب‌پز در رژیم غذایی نوزادان (نوزادان با ریسک بالای آلرژی غذایی و نوزادان سالم) در سن 4 الی 6 ماهگی، ممکن است نوزاد را از ابتلا به آلرژی‌های غذایی به ویژه آلرژی به تخم‌مرغ مصون بدارد.

وی بیان داشت: وجود مواد مفیدی نظیر آنتی‌اکسیدان‌ها، اسید فولیک و سایر ویتامین‌های گروه b همچنین چربی‌های غیر اشباع نقش مثبتی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی ایفا می‌کند.