



تخم مرغ برای قلب مفید است

تخم مرغ که زمانی ماده غذایی مضر برای قلب به شمار می رفت امروزه يك ماده غذایی سالم محسوب می شود.

بر خلاف تحقیقات قبلي،

تخم مرغ براي قلب مفید است

جام جم آنلاین: تخم مرغ که زمانی ماده غذایی مضر برای قلب به شمار می رفت امروزه يك ماده غذایی سالم محسوب می شود. به گزارش دیلی میل، محققان با انجام مطالعاتی متوجه شده اند که تخم مرغ نه تنها برای قلب مفید است بلکه می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند.

این در حالی است محققان کانادایی هفته پیش نتایج مطالعه ای را منتشر کردند که فواید مواد مغذی تخم مرغ را زیر سؤال می برد.

این مطالعه بر روی 1200 نفر انجام شد که متوسط سنی 61 سال داشتند. بر اساس این مطالعه تصور می شد که تجمع پلاك «كاروتید» (يك ماده مومی که موجب مسدود کردن رگ های خونی و ابتلا به بیماری قلبی عروقی می شود) در افرادی که در هفته دست کم دو عدد تخم مرغ مصرف می کنند، افزایش می یابد.

«هلن باند» از انجمن رژیم غذایی انگلیس در این مورد گفت : نتایج تحقیق اخیر محققان کانادایی مغایر با تصور علمی فعلی است.

وي افزود : در حقیقت نتایج يك مطالعه که در مجله آمریکایی «Clinical Nutrition» منتشر شده است ، نشان داد که مصرف تخم مرغ به حفظ سطح فشار خون سالم بدن کمک می کند.(ایرنا)