

تخم مرغ برای قلب مفید است

تخم مرغ که زمانی ماده غذایی مضر برای قلب به شمار می‌رفت امروزه يك ماده غذایی سالم محسوب می‌شود. محققان با انجام مطالعاتی متوجه شده‌اند ...



سلامت نیوز : تخم مرغ که زمانی ماده غذایی مضر برای قلب به شمار می‌رفت امروزه يك ماده غذایی سالم محسوب می‌شود. محققان با انجام مطالعاتی متوجه شده‌اند که تخم مرغ نه تنها برای قلب مفید است، بلکه می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. این در حالی است محققان کانادایی هفته پیش نتایج مطالعه‌ای را منتشر کردند که فواید مغذی تخم مرغ را زیر سؤال می‌برد. این مطالعه بر روی 1200 نفر انجام شد که متوسط سنی 61 سال داشتند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ بر اساس این مطالعه تصور می‌شد که تجمع پلاك کاروتید (يك ماده مومی که موجب مسدود کردن رگ‌های خونی و ابتلا به بیماری قلبی عروقی می‌شود) در افرادی که در هفته دست‌کم دو عدد تخم مرغ مصرف می‌کنند، افزایش می‌یابد. محققان عامل این تاثیر را زرده تخم مرغ می‌دانستند. اما با توجه به تغییراتی که امروز در غذای مرغ‌ها ایجاد شده است تخم مرغ امروز سالم‌تر از تخم مرغ‌هایی است که 30 سال پیش تولید می‌شدند.

آیا تخم مرغ برای کلسترول بد است؟

هلن باند از انجمن رژیم غذایی انگلیس در این مورد گفت: نتایج تحقیق اخیر محققان کانادایی مغایر با تصور علمی فعلی است. چند سال پیش بروس گریفین استاد متابولیسم غذایی دانشگاه سوری با تجزیه و تحلیل 30 مطالعه که در بیش از 30 سال بر روی تخم مرغ انجام شده بود متوجه شد که تخم مرغ هیچ تاثیر مهمی از لحاظ بالینی بر روی سطح کلسترول بدن ندارد.

مصرف تخم مرغ به محافظت از قلب کمک می‌کند

هلن باند 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 می‌کند. همچنین سال گذشته دانشمندان دانشگاه آلبرتا کشف کردند که زرده تخم مرغ حاوی دو آمینو اسید مهم به نام‌های ترئوفان و تیروزین است و مقدار آنتی اکسیدان‌های موجود در دو زرده تخم مرغ خام تقریباً برابر يك عدد سیب است. این در حالی است که نیمرو کردن و یا جوشاندن تخم مرغ سطح آنتی اکسیدان‌های موجود در آن را به نصف کاهش می‌دهد.

آیا تخم مرغ يك ماده غذایی بسیار پر قدرت است؟

به لطف تغییراتی که در غذای مرغ‌ها داده شده است تخم مرغ‌های امروز سالم‌تر از تخم مرغ‌هایی هستند که 30 سال پیش تولید می‌شدند. تخم مرغ‌های امروزی حاوی 70 درصد ویتامین D بیشتر هستند. همچنین هر زرده تخم مرغ حاوی 13 ماده مغذی مهم است. در يك مطالعه محققان زنان چاق را به دو دسته تقسیم کردند و به يك گروه در وعده صبحانه تخم مرغ و به گروه دیگر نان شیرین دادند. محققان مشاهده کردند زنان چاقی که در وعده صبحانه خود تخم مرغ مصرف می‌کردند در طول 24 ساعت کالری کمتری نسبت به زنان گروه دیگر مصرف می‌کردند.

يك نفر چند عدد تخم مرغ باید بخورد؟

محققان در مورد تعداد تخم مرغی که يك فرد باید مصرف کند، می‌گویند بر اساس يك رژیم غذایی سالم و موزون هر تعداد تخم مرغی که بخواهیم می‌توانیم مصرف کنیم و در این رابطه هیچ حد بالایی وجود ندارد مگر این که شخص به طور ارثی دارای کلسترول بالا باشد. محققان در رابطه با مطالعه محققان کانادایی که نشان داده بود مصرف زرده تخم مرغ موجب افزایش پلاك کاروتید می‌شود، گفتند: به هر حال میزان پلاك کاروتید پس از 40 سالگی افزایش می‌یابد. آنها افزودند: همچنین محققان کانادایی در مطالعه خود

عوامل شیوه زندگی مانند ورزش و رژیم غذایی را مورد بررسی قرار ندادند.

آیا تخم‌مرغ موجب چاقی می‌شود؟

تجزیه و تحلیل محققان نشان داد که تخم‌مرغ‌های امروزی نسبت به 30 سال پیش حاوی حدود 20 درصد چربی کمتر، 13 درصد کالری کمتر و 10 درصد کلسترول کمتر است. همچنین مطالعه بر روی زنان چاق نشان داد زنانی که در وعده صبحانه خود تخم‌مرغ می‌خوردند کالری کمتری در عرض 24 ساعت مصرف می‌کردند که محققان این اثرات مثبت تخم‌مرغ را به اثرات سیر کنندگی پروتئین آن نسبت می‌دهند.