



## کلسترول تخم مرغ برای سلامت قلب ضرر ندارد

طبق یک تحقیق جدید، کلسترول موجود در تخم مرغ با ریسک ابتلا به بیماری قلبی مرتبط نیست.

طبق یک تحقیق جدید، کلسترول موجود در تخم مرغ با ریسک ابتلا به بیماری قلبی مرتبط نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق مطالعه اخیر محققان فنلاندی، به نظر می رسد حامل های ژن موسوم به APOE4 که موجب افزایش حساسیت نسبت به کلسترول موجود در رژیم غذایی می شود و در تخم مرغ نیز موجود است بر سلامت قلب تاثیری ندارد.

یافته های این مطالعه حاصل ۲۰ سال پیگیری عادات رژیم غذایی در بین بیش از ۱۰۰۰ مرد میانسال فنلاندی است. تمامی این مردان در ابتدای مطالعه قلبی سالم داشتند و در حدود یک سوم آنها حامل ژن APOE4 بودند.

جیرکی ویرتانن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کاملاً مشخص است که مصرف کلسترول در رژیم غذایی دارای تاثیر نسبتاً کمی بر سطح کلسترول خون بوده و مصرف تخم مرغ یا کلسترول هیچ ارتباطی با ریسک بالای بیماری قلبی ندارد.»

وی در ادامه می افزاید: «با این حال مصرف کلسترول رژیمی تاثیر بیشتری بر سطح کلسترول خون افراد حامل APOE4 دارد، از اینرو این تصور وجود دارد که مصرف کلسترول تاثیر بیشتری بر ابتلای این افراد به بیماری قلبی دارد. با این حال در مطالعه ما هیچ ریسک مضاعفی حتی در بین این افراد حامل این ژن هم یافت نشد.»

این تحقیق شامل مردان بین رده سنی ۴۲ تا ۶۰ سال بود. به طور میانگین، متوسط کلسترول مصرفی توسط هر فرد ۳۹۸ میلیگرم بود و معمولاً مصرف بیش از یک عدد تخم مرغ در روز گزارش نشده بود. به گفته محققان، یک تخم مرغ با اندازه متوسط تقریباً حاوی ۲۰۰ میلیگرم کلسترول است.

در پایان دوره ۲۰ ساله پیگیری وضعیت افراد، ۲۳۰ نفر از این مردان حمله قلبی را تجربه کرده بودند. اما به گفته این محققان، نه عادت به تخم مرغ خوردن و نه مصرف کلسترول، هیچ یک مسئول ریسک حمله قلبی یا ریسک سفت شدگی دیواره های شریانی نبودند.