دراسة تكشف كمية البيض المناسبة لصحة القلب التي يمكن تناولها أسبوعياً

يُعتبر البيض من المنتجات الغذائية التي عادة ما تستأثر بحيّز هام من نقاشات خبراء التغذية، حيث تتباين الآراء بين فوائده وآثاره الجانبية.

فما كمية البيض المناسبة لصحة القلب التي يمكن تناولها أسبوعيا؟

وفي هذا التقرير الذي نشرته صحيفة "الكونفيدينسيال" الإسبانية، قالت الكاتبة باتريسيا ماتاي، إن البيض يعتبر موضوع أبحاث علمية منذ عقود، ويشار إليه أحيانا على أنه غذاء خطير على صحة القلب لأنه يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم؛ بينما يعتبره البعض عنصرا مهما في النظام الغذائي الصحي.

لا شيء أكثر إحباطا بالنسبة للمستهلك من حالة عدم اليقين التي يعيشها اليوم بعد سنوات من الجدل حول غذاء نستهلكه بشكل يومي.

تلعب عوامل الخطر التغذوية دورا أساسيا في الحد من الأمراض القلبية الوعائية. ومن بين العديد من

الدراسات التي أجريت على مدى العقود الماضية، يعتبر الكوليسترول الغذائي محور الاهتمام الأكبر نظرًا للعلاقة بينه وبين زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتشير بعض الأدلة إلى أن الارتباط بين الكوليسترول الغذائي وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ليس مؤكدا. (والكوليسترول الغذائي هو الذي يدخل الجسم عن طريق الغذاء في البيض والزبدة واللحوم وغيره، وهو يختلف عن الكوليسترول الداخلي الذي ينتجه الجسم بنفسه).

4 بيضات

تطرقت دراسة إلى استهلاك البيض وتأثيراته الصحية، شارك فيها خبراء من 6 دول بالتعاون مع مركز "سيبروبين" الإسباني للبحوث الطبية الحيوية في الفيزيولوجيا المرضية للسمنة والتغذية التابع لجامعة نافارا الإسبانية، ونشرت في "المجلة الأوروبية للتغذية الطبية"، وشملت تحليل 39 دراسة مع أكثر من 1.8 مليون مشارك، وخلصت إلى أنه عموما يمكن تناول 4 بيضات في الأسبوع.

وقال ميغيل مارتينيز غونزاليس، أحد المشاركين في الدراسة "لقد جمعنا جميع الدراسات الطولية التي قيّمت على المدى الطويل العلاقة بين استهلاك البيض وخطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية، بما في ذلك احتشاء عضلة القلب والسكتات الدماغية والوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية وقصور القلب. وقد أخضعنا كل هذه البيانات إلى تحليل إحصائي مشترك يسمى التحليل التلوي باستخدام نماذج رياضية ذات تأثيرات عشوائية، والتي تستخدم لتلخيص وتحليل الأدلة العلمية المتاحة".

ومن البيانات الأخرى التي تدعم نتائج البحث أن تناول بيضة يوميًا في المتوسط لم يكن مرتبطًا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، باستثناء قصور القلب، وكان ذلك فقط في الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة أو تلك التي شملت الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. وقد أوضحت إستفنيا تولادو، إحدى المشاركات في الدراسة، أن "مرضى السكري يمكن أن يستهلكوا ما يصل إلى 4 بيضات في الأسبوع، ولكن ليس أكثر".

وأكدت تولادو أن هذه النتائج تعني أن معظم السكان يمكنهم استهلاك ما يصل إلى 4 بيضات في الأسبوع، مشيرة إلى أن "الجدل الذي يمكن أن تثيره دراسة أجريت في الولايات المتحدة يعود إلى حقيقة أن البيض عادة ما يكون مصحوبًا بأطعمة أخرى غير صحية مثل اللحم المقدد، خاصة في وجبة الإفطار. وليس من الواضح ما إذا كان للبيض الآثار السلبية نفسها في حال كان جزءا من نمط غذائي صحي مثل حمية البحر المتوسط التقليدية".

قال الدكتور مارتينيز غونزاليس إنه "من الأفضل الإشارة إلى إجمالي الاستهلاك في الأسبوع، حيث من المقبول استهلاك ما يصل إلى 7 أو 8 بيضات أسبوعيا باستثناء مرضى السكري الذين يجب أن يستهلكوا 4 بيضات أسبوعيا كأقصى حد".