

فوائد مزهلة للبيض للوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية



ويشير مرض القلب والأوعية الدموية (CVD) إلى أي حالات تؤثر على القلب أو الأوعية الدموية. وهو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة، مع كون أمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية من بين المساهمين الرئيسيين.

ومثل العديد من الحالات الطبية، يمكن تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال اتباع نمط حياة صحي.

وعادة ما يرتبط مرض القلب والأوعية الدموية بتراكم الرواسب الدهنية داخل الشرايين، والمعروفة باسم تصلب الشرايين، وكذلك الجلطات الدموية.

ومن المعروف على نطاق واسع أنه يمكن التقليل من مخاطر ذلك عن طريق تقليل كمية الأطعمة الدهنية التي تتناولها وزيادة تناول الفواكه والخضروات.

ومع ذلك، كشفت دراسة أن استهلاك البيض يمكن أن يكون مفتاحا للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية.

وخلعت الدراسة ، المنشورة في مجلة Journal Nutrients، إلى أن تناول بيضة واحدة إلى ثلاث بيضات أسبوعيا "يبدو أنه يحمي" من المرض.

وكجزء من الدراسة، تم تسجيل 3042 رجلا وامرأة من أثينا، اليونان، في تجربة علمية. وملأ المشاركون استطلاعات حول عدد البيض الذي يأكلونه في الأسبوع، إما ككل أو كجزء من وصفة.

وبعد 10 سنوات، تم إجراء تقييم للأمراض القلبية الوعائية، ووجد أن 317 منهم عانوا بالفعل من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجدت الدراسة أنه من بين الذين يتناولون بيضة واحدة أو أقل في الأسبوع، كان هناك معدل 18% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبالنسبة للذين يأكلون من بيضة واحدة إلى أربع بيضات أسبوعيا، كان معدل الإصابة هذا 9%، وأولئك الذين يأكلون من أربع إلى سبع بيضات أسبوعيا لديهم خطر الإصابة بنسبة 8%.

وذكر الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا بيضة واحدة إلى ثلاث بيضات أسبوعيا لديهم خطر أقل بنسبة 60% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأولئك الذين تناولوا 4 إلى 7 بيضات لديهم مخاطر أقل بنسبة 75%.

ومع ذلك، عند النظر في تناول الأحماض الدهنية المشبعة المحتملة (SFA)، استنتج الباحثون أن تناول بيضة واحدة إلى ثلاث بيضات في الأسبوع كان أكثر أمانا.

وقالوا: "في حالة ارتفاع استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة، يبدو أن بيضة واحدة إلى ثلاث بيضات فقط في الأسبوع تحمي من الأمراض القلبية الوعائية".

وأفاد مؤلفو الدراسة بأن الحديث حول البيض وعلاقته بالصحة قد يكون "مثيرا للجدل"، وأوضحوا: "يظل البيض أحد أكثر الأطعمة إثارة للجدل بسبب الأحماض الدهنية المشبعة (3 غ / 100 غ) ومحتوى الكوليسترول (370 كغ / 100 غ) بالإضافة إلى تركيبته الغنية بالبروتين عالي الجودة والحديد والقابل

للذوبان في الدهون الفيتامينات والمعادن والكاروتينات".

وحذرت الدراسة من أن استهلاك البيض يجب أن يقترن بنظام غذائي صحي لمعرفة الفوائد.

وشملت الدراسة عينات من الأفراد من أصل متوسطي ما يشير إلى أن البيض قد يكون له دور وقائي إذ يحمي من ظهور الأمراض القلبية الوعائية، ولكن فقط في حالة الالتزام بنمط غذائي صحي بشكل عام يتميز باستهلاك منخفض من الأحماض الدهنية المشبعة بشكل عام.

المصدر: إكسپريس