احذروا تناوله بكثرة... طبيبة توصي بتناول البيض بكميات معتدلة

أكدت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، في حديث لـ "Ru.Gazeta"، على أهمية تناول (البيض) باعتدال، مشيرة إلى أن تناول كمية كبيرة منه يوميًا قد يكون له تأثير سلبي على الصحة.

وتفصيلًا، ذكرت الطبيبة أن صفار البيض يحتوي على الكوليسترول الذي يمكن أن يؤدي إلى تصلب الشرايين. ورغم ذلك، يعتبر البيض مصدرًا مهمًا للأحماض الأمينية التي تسهم في بناء أنسجة الجسم وتعزيز المناعة والتمثيل الغذائي، فضلًا عن وجود عنصر الليسيثين الذي يحمي خلايا الجسم من التلف.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي بيض الدجاج على (فيتامين D)، الذي يسهم في عملية التمثيل الغذائي ونمو العظام وتعزيز المناعة.

وأوضحت كاشوخ أن خبراء التغذية يتفقون على أن تناول 2-1 بيضة يوميًا لا يؤدي إلى أي أضرار للجسم. وأضافت أن قلي البيض باستخدام بعض الزيوت النباتية المحتوية على نسبة عالية من الأحماض الدهنية

الأساسية يمكن أن يكون ضارًا، حيث تصبح هذه الزيوت سامة عند تسخينها.

وحذرت الدكتورة من تناول (البيض النيء) بسبب خطر الإصابة بداء "السلمونيلوز"، وأوصت بسلق البيض لمدة 10-5 دقائق للقضاء على هذه البكتيريا.

بشكل عام، تأكيد الخبر على أهمية التوازن والاعتدال في تناول البيض، حيث يمكن أن يكون له فوائد صحية عديدة إذا تم تناوله بشكل معتدل، في حين يمكن أن يؤدي تناوله بكميات كبيرة إلى مشكلات صحية جدية.