

دراسة: تناول البيض يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية ومفيد للقلب



الأربعاء 2 نوفمبر 2016 12:11 م

تؤكد دراسة أميركية أن إستهلاك بيضة واحدة يوميًا يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، بحسب تقرير نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية

وتكشف الدراسة عن أن تناول بيضة يوميًا، بعكس ما يشاع ليس له علاقة من قريب أو بعيد بمرض القلب التاجي، أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم

وتوصل العلماء إلى هذه النتيجة عن طريق مراجعة نتائج دراسات نشرت على مدار 33 عام، في الفترة ما بين 1982م و 2015م، والتي تضمنت 275.000 مشارك، وقاوموا بتقييم العلاقات بين تناول البيض ومرض القلب التاجي بالإضافة إلى السكتة الدماغية

ويؤكد كبير الباحثين الدكتور "دومينيك ألكساندر" من معهد "إيدسات" بالولايات المتحدة على الفوائد العديدة للبيض، بما في ذلك مضادات الأكسدة التي تقلل من الالتهابات، كما أن البيض مصدر بالبروتين الذي يرتبط بضغط الدم المنخفض

وتحتوي البيضة الواحدة على 6 جرامات من البروتين عالي الكفاءة ومواد مضادة للأكسدة مثل "اللوتين" و "زياكسانتين" الموجودتان في صفار البيض، وأيضًا فيتامين "إي" و"دي" و"إيه"

واكتشف العلماء في دراسات سابقة أن فيتامين "إي" يقلل من أزمات القلب المستقبلية لمرضى القلب، في حين يحمي "اللوتين" من إنسداد الشرايين

ويقول الدكتور "تيا رينز" من مركز أبحاث "تغذية البيض" أن نتائج البحث الحالي تؤكد على نتائج الأبحاث السابقة، والتي تظهر عدم وجود علاقة بين البيض وأمراض القلب، والآن تقترح هذه الدراسات وجود فائدة لتناول البيض في التقليل من السكتة الدماغية