

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



© GETTY IMAGES /

الأربعاء 2 نوفمبر 2016 م

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

وتكشف الدراسة عن أن تناول بيضة يومياً، بعكس ما يشاع ليس له علاقة من قريب أو بعيد بعرض 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 1982 و2015م، والتي تضمنت 275.000 مشارك، وقاموا بتقدير 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 الإلتهابات، 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 "زياكساندين" الموجودتان في صفار البيض، وأيضاً 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

وبقول الدكتور "تيبا 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