

## أخيرًا □□ دراسة تحسم "مخاطر البيض"



الاثنين 18 مارس 2019 08:03 م

أنهت دراسة جديدة النقاش الدائر حول فائدة تناول البيض وأضراره، لتحديد النسبة "المقبولة" من أكله التي إن زادت ستعرض الإنسان لمخاطر صحية كبيرة □

ونشرت جامعة "نورث ويسترن" دراسة جديدة عن أخطار تناول البيض، وأشارت أن البيضة الواحدة بها 186 مليغراما من الكوليسترول □

وجاء في محتوى الدراسة أن من يتناول 3 أو 4 بيضات أسبوعيا، أي نحو 300 مليغرام من الكوليسترول يوميا، معرضون أكثر للإصابة بأمراض القلب، أو حتى الوفاة المبكر، مقارنة بمن يتناول كميات أقل من البيض □

وقال الباحث الرئيس في الدراسة، فيكتور زهونغ: "البيض، وخاصة الصفار، مصدر رئيس للكوليسترول".

وأشارت الدراسة إلى أن استهلاك 300 مليغرام من الكوليسترول يوميا قد يؤدي لارتفاع قدره 3.2 بالمائة في احتمالية الإصابة بأمراض القلب، وقدره 4.4 بالمائة في احتمالية الوفاة المبكرة □

كما أشار زهونغ إلى أن كل نصف بيضة إضافية يتناولها الشخص يوميا، تؤدي لارتفاع بنسبة 1.1 بالمائة للتعرض لأمراض القلب، وارتفاع في احتمالية الوفاة المبكر بنسبة 1.9 بالمائة □

وشملت الدراسة 29 ألف شخص في الولايات المتحدة، موزعين على 6 مجموعات مختلفة، ولمدة أكثر من 17 سنة، شهدت خلالها هذه المدة 5400 حالة متعلقة بأمراض القلب، منها 1302 مميتة □

وقال زهونغ: إن السبب الرئيس وراء تضارب الدراسات المتعلقة بالبيض في السابق، هو أنها لم تأخذ بالحسبان العادات الصحية لكل شخص، التي قد تحدد طريقة تأثير تناول البيض على الصحة □