الإكثار من البيض لا يرفع نسبة الكوليسترول



خرج العلماء الأمريكيون بدراسة جديدة تنفي ما تعرّض له البيض من سمعة سيّـِئة، وتؤكّـِد أنّ تناول بيضة واحدة يومياً يفيد معظم الناس ويجعلهم يتمتعون بصحة جيدة.

وأوضح الدكتور رونالد مكنمارا، مدير مركز تغذية البيض في واشنطن، أنّ المخاوف التي تحيط بالبيض وعلاقته بأمراض القلب ليس لها أساس من الصحة، مشككاً في الأبحاث السابقة التي أثارت "شائعات" – حسب تعبير – تدعو الناس الذين يعانون من إرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى الإبتعاد عن تناول البيض في وجباتهم لتقليل فرص تعرّ ُضهم لأمراض القلب.

وقال الدكتور مكنمارا في كلمة ألقاها أمام الجمعية الطبية البريطانية: إنّ الدسم الموجود في أنواع أخرى من الطعام مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الحليب، يعتبر سبباً رئيساً لإرتفاع نسبة الكوليسترول في الجسم، وليس الكوليسترول الموجود طبيعياً في البيض.

وأظهرت نتائج الدراسة، التي شملت أكثر من 100 ألف شخص بالغ، أنّ الأشخاص الذين تناولوا أكثر من بيضة واحدة في اليوم ليسوا في حال أخطر من أولئك الذين تناولوا بيضة واحدة أو أقل في الأسبوع، ما يتعارض مع الإعتقاد السائد حول تأثير البيض على القلب.

وأكّـد مكنمارا أنّه لا يوجد مبرر كافٍ لمخاوف الناس من ارتفاع نسبة الكوليسترول من خلال إستهلاك

البيض في وجبات الطعام العادية، وشدد على أنّ تناول بيضة واحدة يومياً مفيد لمعظم الناس، بل إنّ له فوائد صحية عديدة أيضاً مثل ما يحدث في اليابان، حيث يعتبر اليابانيون من أكثر شعوب العالم إستهلاكاً للبيض، لكنهم في الوقت ذاته من أقل الشعوب إصابة بأمراض القلب.

وحسب الباحثين، فإنّ البيضة المتوسطة الحجم تحتوي على 80 سعراً حرارياً ونحو 0.2 جرام من الكوليسترول، إضافة إلى 15% من البروتين المطلوب تناوله يومياً، وتدخل في تركيبها أنواع عدّة مهمّة من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.