

دراسة حديثة تؤكد: البيض لا يرفع الكوليسترول



حذر أغلب الأطباء من البيض في الماضي بسبب محتواه من الكوليسترول، لكن في السنوات الأربع الأخيرة بدأت التوصيات تتغير.

وقال أطباء، إن: "تناول بيضة كاملة يغذي الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمة، بما في ذلك البروتين وفيتامين ب 12 والكولين".

ولكن بيضة واحدة تحتوي على 207 ملليغرام من الكوليسترول الغذائي، وهو ما يقرب من ثلثي الحد اليومي الذي اقترحه سابقا جمعية القلب الأميركية.

الكوليسترول الغذائي ليس هو نفسه الكوليسترول في الدم

وتغير ذلك في السنوات الأخيرة، وبات يوصى بالبيض لفوائده، وفق موقع "فيري ويل هليث".

وتشير الإرشادات الحالية إلى إبقاء الكوليسترول الغذائي منخفضا قدر الإمكان دون المساس بالنظام الغذائي.

وتقول اختصاصية التغذية إليزابيث شو، إن: "الكوليسترول الغذائي ليس هو نفسه الكوليسترول في الدم ، أي أن تناول الكوليسترول لا يعني بالضرورة أن نسبة الكوليسترول في الدم سترتفع".

ورغم أن الكوليسترول الغذائي كان في يوم من الأيام عنصرا غذائيا يعتقد أنه يساهم في الإصابة بأمراض القلب.

فقد وجد تقرير استشاري علمي صادر عن جمعية القلب الأميركية لعام 2019 بشأن الكوليسترول الغذائي ومخاطر القلب والأوعية الدموية أن الأبحاث لا تدعم الارتباط بين الكوليسترول الغذائي ومخاطر القلب والأوعية الدموية.

هل يمكنك أكل البيض في نظام غذائي صحي للقلب؟

يمكن أن يشمل الأكل الصحي للقلب البيض، ويدعم ذلك تحليل عام 2020 من كلية هارفارد للصحة العامة.

وقيم التحليل العلاقة بين تناول البيض وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الرجال والنساء في الولايات المتحدة.

وبعد 32 عاما من المتابعة، وجد الباحثون أن استهلاك بيضة واحدة على الأقل يوميا، لم يكن مرتبطا بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأظهر التحليل الإضافي أن استهلاك البيض (حتى بيضة واحدة في اليوم) لا يرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل عام، بل وجد أنه يرتبط باحتمال انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى السكان الآسيويين.

واعتبارا من عام 2019، تنص جمعية القلب الأميركية على أنه "يمكن تضمين البيض في نظام غذائي صحي للقلب للبالغين الأصحاء".

وتنصح المنظمة أنه "بالنسبة للأفراد الأصحاء الأكبر سنا ، فإن استهلاك ما يصل إلى بيضتين يوميا مقبول، في سياق نظام غذائي صحي للقلب، نظرا لفوائده".

كما يمكن أن يقوم النباتيون، الذين لا يستهلكون الأطعمة التي تحتوي على الكوليسترول بتصميم المزيد من البيض في وجباتهم الغذائية بشكل معتدل.

وينصح أن يؤكل البيض إلى جنب الخضراوات وليس اللحوم، لأن استهلاك مصادر الكوليسترول جنبا إلى جنب مع الدهون المشبعة والمتحولة يرفع من نسبة الكوليسترول في الدم.

كما يمكن أن يساعد استهلاك البيض مع الخضار الجسم أيضا على امتصاص العناصر الغذائية الموجودة في الخضراوات بشكل أفضل، مثل فيتامين E والكاروتينات.