

18 Ιανουαρίου 2017

Αυγά: Πόσο μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού, πόσα να τρώτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

αυγό είναι μια πλήρης τροφή, καθώς είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σελήνιο, ιώδιο και βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη).

Επίσης, περιέχει σίδηρο, μολυβδένιο, βιταμίνη B12, παντοθενικό οξύ και βιταμίνη D.

Λόγω της περιεκτικότητας του κρόκου του σε χοληστερίνη όμως, επικρατούσε μέχρι πρόσφατα η αντίληψη ότι ανεβάζει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα.

Τις τελευταίες δυο δεκαετίες, όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση αυγών, ακόμα και σε καθημερινή βάση (ένα την ημέρα), δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, εφόσον όμως η συνολική διατροφή που ακολουθείται είναι χαμηλή σε λιπαρά και ιδιαίτερα σε κορεσμένα.

Νέα έρευνα Φιλανδών επιστημόνων αναδεικνύει ακόμη ένα όφελος από την κατανάλωση αυγών.



Dementia or brain damage and injury as a mental health and neurology medical symbol with a thinking human organ made of crumpled paper torn in pieces as a creative concept for alzheimer disease.

Οι ερευνητές ανέλυσαν τη διατροφή 2.497 ανδρών ηλικίας μεταξύ 42 και 60 ετών που δεν είχαν διαγνωστεί με διαταραχές μνήμης.

Κατά τη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου 22 ετών, 337 από αυτούς παρουσίασαν κάποια νευρολογική διαταραχή, οι περισσότεροι Αλτσχάιμερ.

Ο συγγραφέας της μελέτης καθηγητής Jyrki Virtanen από το Πανεπιστήμιο της

Ανατολικής Φινλανδίας εξηγεί ότι «ούτε η χοληστερίνη ούτε η κατανάλωση αυγών συσχετίστηκε με υψηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας ή Αλτσχάιμερ».

Ο ερευνητής επισημαίνει ότι «η πρόσληψη αυγών συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση σε νευρο-ψυχολογικά τεστ και εξετάσεις εκτελεστικής λειτουργικότητας. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι μια διατροφή υψηλή σε χοληστερίνη ή η συχνή κατανάλωση αυγών δεν αυξάνουν τον κίνδυνο διαταραχών μνήμης ακόμη και σε άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση».

Λίγο πριν την φινλανδική έρευνα μια ακόμη έρευνα είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση ενός αυγού την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού κατά 12%.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση American Journal of Clinical Nutrition.

Πηγή: onmed.gr