

«تناول بيضة واحدة يومياً يزيد خطر الإصابة بـ «السكري»



الشارقة - «الخليج»

كشفت دراسة طبية أجرتها جامعة جنوب أستراليا أن تناول بيضة واحدة يومياً، يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 60 في المئة.

ووجد الباحثون بعد دراستهم لبيانات 8 آلاف و545 شخصاً بالغاً صينياً، وجود علاقة بين استهلاك البيض ومستويات السكر في الدم.

وقالت المدرسة في جامعة جنوب أستراليا مينغ لي، إن «النظام الغذائي عامل مهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني»، مشيرة إلى أن «أهمية النتائج تكمن في تقييم أضرار استهلاك البيض على المدى الطويل».

وركزت الدراسة على عينة ضمت صينيين تحولوا من النظام الغذائي التقليدي القائم على الحبوب والخضراوات إلى آخر يشمل كميات أكبر من اللحوم والبيض.

ووجد فريق العلماء في الجامعة الأسترالية أن استهلاك البيض على المدى الطويل، أي أكثر من 38 جراماً في اليوم، رفع خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بنسبة 25 في المئة، في حين وصلت النسبة إلى 60 في المئة بالنسبة إلى من تناولوا أكثر من 50 جراماً، أو ما يعادل بيضة يومياً.

وكان الارتباط بين تناول البيض والإصابة بالسكري أكثر انتشاراً لدى النساء، بحسب ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ويحتوي البيض على 187 ميليجراماً من الكوليسترول، إلى جانب نحو 7 جرامات من البروتين، والتي تتحول إلى غلوكوز إذا تناولنا الكثير منه.

وتوصي جمعية السكري الأمريكية المصابين بالمرض بوضع حد للكوليسترول عند 200 ميليجراماً في اليوم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024