

Πόσα αβγά να τρώτε για να αποφύγετε το



Νέα

μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *American Journal of Clinical Nutrition* καταδεικνύει για πρώτη φορά ότι τα αβγά έχουν προστατευτική δράση ενάντια στο διαβήτη.

Αρκετοί αποφεύγουν τα αβγά επειδή έχουν «ενοχοποιηθεί» για την αύξηση της χοληστερίνης, ωστόσο Σκανδιναβοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συστηματική κατανάλωση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο διαβήτη τουλάχιστον κατά 30%.

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο UEF της Φινλανδίας εξέτασαν το ρόλο του αβγού στην εκδήλωση του διαβήτη τύπου 2, δεδομένου ότι οι τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερίνη θεωρείται πως συμβάλλουν στην εκδήλωση του μεταβολικού συνδρόμου.

Αξιολόγησαν τις διατροφικές συνήθειες 2.332 ανδρών ηλικίας 40-60 ετών. Σε διάστημα 20 ετών, 432 από αυτούς εκδήλωσαν διαβήτη τύπου 2. Οι επακόλουθες αναλύσεις των ερευνητών υπέδειξαν ότι τα αβγά όχι μόνο συσχετίζονται με το μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη αλλά μάλιστα συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Οι άνδρες που κατανάλωναν περίπου 4 αβγά την εβδομάδα φάνηκε να αντιμετωπίζουν κατά 37% μικρότερο κίνδυνο διαβήτη σε σύγκριση με άνδρες που κατανάλωναν μόλις ένα αβγό την εβδομάδα. Η κατανάλωση περισσότερων από 4 αβγά την εβδομάδα δε φάνηκε να συσχετίζεται με επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Η συσχέτιση παρέμεινε σταθερή ακόμη και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν παράγοντες όπως η σωματική άσκηση, το βάρος και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Όπως τονίζει ο καθηγητής Jyrki Virtanen από το UEF, το αβγό παρέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που επηρεάζουν, μεταξύ άλλων, τη διαδικασία μεταβολισμού της γλυκόζης και την εκδήλωση της ήπιας φλεγμονής και γι' αυτό συμβάλλουν στην προστασία από το διαβήτη.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com