31 Ιουλίου 2017

Αυγά: Φίλοι ή εχθροί της υγείας;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα αυγά αποτελούν ένα βασικό και αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης διατροφής εδώ και αρκετούς αιώνες. Αποτελούν, όμως, ένα τρόφιμο που στο παρελθόν έχει συσχετιστεί τόσο με οφέλη, όσο και με αρνητικές συνέπειες στην υγεία.

Το αυγό αποτελείται από την αλβουμίνη (το λευκό μέρος του αυγού), όπου και εμπεριέχεται κατά κύριο λόγο η πρωτεΐνη.

Η αλβουμίνη του αυγού είναι, επίσης, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και σε μια γλυκοπρωτεΐνη, που ονομάζεται αβιδίνη. Η αβιδίνη, δυστυχώς, έχει αντιθρεπτική δράση, μη επιτρέποντας την απορρόφηση της βιοτίνης, καθώς και άλλων βιταμινών Β. Όμως η θερμική επεξεργασία (συμπεριλαμβανομένης της παστερίωσης) της αλβουμίνης οδηγεί σε προοδευτική αδρανοποίηση της αβιδίνης.

Ο **κρόκος** του αυγού από την άλλη, αποτελείται κατά 46% από ελαϊκό οξύ (ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ που εμφανίζεται και στο ελαιόλαδο), κατά 38% από κορεσμένο λίπος, και κατά 16% από πολυακόρεστο.

Το ενδιαφέρον στην περίπτωση του κρόκου έχει να κάνει με το γεγονός ότι, η περιεκτικότητά του σε συγκεκριμένα λιπαρά οξέα **συσχετίζεται ισχυρά με τις τροφές, με τις οποίες έχει ανατραφεί η κάθε κότα**. Συγκεκριμένα οι κότες, οι οποίες τρέφονται με σιτηρά και καλαμπόκι, έχει φανεί ότι παράγουν αυγά πλουσιότερα σε Ω6 και χαμηλά σε Ω3 λιπαρά οξέα. Ενώ, αντίθετα, τα αυγά από κότες που τρέφονται με μια πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα διατροφή, έχει φανεί πως παράγουν αυγά πιο ισορροπημένα σε Ω3 και σε Ω6 λιπαρά οξέα.

Όμως τι ισχύει ακριβώς για την περίπτωση των αυγών και τον αντίκτυπο που αυτά έχουν στην υγεία μας;

Καρδιαγγειακές παθήσεις

Πολλές έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια ανά τον κόσμο, με διάφορες μεθοδολογίες και σε διάφορους πληθυσμούς, έχουν αποτύχει να επιδείξουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αυγών και των καρδιαγγειακών συμβαμμάτων.

Για παράδειγμα, μια πολύ ενδιαφέρουσα παρατηρητική μελέτη του Scrafford του 2011 έδειξε πως, η κατανάλωση 1-6 αυγών την εβδομάδα δεν αύξανε τον επιπολασμό σε αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια ή σε στεφανιαία νόσο. Ενώ στην μελέτη αυτή η κατανάλωση πάνω από 6 αυγών αύξανε τον κίνδυνο μόνο για τον διαβητικό πληθυσμό.

Απώλεια βάρους

Η επίδραση των αυγών στην απώλεια βάρους σε υγιή πληθυσμό μελετήθηκε σε μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα, που διεξήχθη από τον Khosla και τους συνεργάτες του το 2013. Στην μελέτη αυτή συμμετείχαν σπουδαστές κολλεγίου και για μια περίοδο

14 εβδομάδων είτε κατανάλωναν 2 αυγά – 5 φορές την εβδομάδα, είτε απείχαν παντελώς από αυτά. Τα αποτελέσματα, όμως, δεν επέδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση των αυγών στο βάρος.

Συμπερασματικά

Σε υγιή πληθυσμό ακόμα και 6 αυγά την ημέρα δεν φάνηκαν να επηρεάζουν τα λιπίδια αίματος. Η συσχέτιση μεταξύ αυγών και αυξημένου καρδιαγγειακού ρίσκου δεν έχει καταγραφεί ποτέ στο παρελθόν, παρά μόνο υπήρξε μια υποψία, ελέω μιας αύξησης που παρατηρήθηκε στην χοληστερόλη.

Ενώ, από την άλλη, σε μη υγιείς πληθυσμούς, που ακολουθούν ταυτόχρονα διατροφές πλούσιες σε υδατάνθρακα, η κατανάλωση αυγών έχει φανεί να επιδρά αρνητικά στα λιπίδια του αίματος.

Εν κατακλείδι μια μετριοπαθής στάση συστήνεται και στην περίπτωση των αυγών, αναφορικά με την κατανάλωσή τους.

Η κατανάλωση αυγού μέρα παρά μέρα αποτελεί κατά τα φαινόμενα κάτι παραπάνω από μια ασφαλή επιλογή, ενώ ακόμη και η καθημερινή κατανάλωση του ασπραδιού του αυγού από υγιείς πληθυσμούς, μπορεί να προσδώσει στον ανθρώπινο οργανισμό πολύ σημαντικά απαραίτητα αμινοξέα.

*Ντάνιελ Καψής κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος Symmetria

Πηγή: healthmag.gr