



Πόσα αυγά μπορείτε να τρώτε με ασφάλεια καθημερινά!



Τα αυγά είναι τροφή με μεγάλη θρεπτική αξία και αποτελούν βασικό κομμάτι της διατροφής.

Περιέχουν ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, Β12, φυλλικό οξύ, καλά λιπαρά και σημαντικές ποσότητες σιδήρου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αυγών στο πρωινό συμβάλλει στη διατήρηση του βάρους και τη μείωση της περιμέτρου της μέσης και του Δείκτη Μάζας Σώματος. Πολλοί ανησυχούν ότι η καθημερινή κατανάλωση αυγών μπορεί να προκαλέσει αύξηση της χοληστερίνης και των λιπιδίων και επιβάρυνση της υγείας.

Πρόκειται για μύθο που έχει καταρριφθεί από πλήθος μελετών εδώ και πολλά χρόνια. Το συμπέρασμα των ερευνητών είναι ότι η κατανάλωση αυγών ακόμη και καθημερινά, δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, εάν η διατροφή μας είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Φάνηκε δηλαδή, ότι αυτό που αυξάνει την χοληστερόλη και όλα τα λιπίδια στον οργανισμό είναι τα κορεσμένα λιπαρά και όχι η χοληστερόλη των τροφών.

Σε γενικές γραμμές, αν είστε υγιείς, μην καταναλώνετε πάνω από 300mg χοληστερόλης ημερησίως. Εάν έχετε διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη ή καρδιοπάθεια, περιορίστε την ημερήσια πρόσληψη χοληστερόλης σε λιγότερο από 200mg την ημέρα. Αν σας αρέσουν τα αυγά, καταναλώστε μόνο τα ασπράδια, τα οποία δεν περιέχουν χοληστερόλη. Σύμφωνα με όλες τις σύγχρονες επιστημονικές ενδείξεις, είναι απόλυτα ασφαλές να καταναλώνει κανείς έως και 3 αυγά καθημερινά χωρίς κανένα απολύτως πρόβλημα.

Σε κάθε περίπτωση, το σωστό είναι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, καθώς η παραπάνω εκτίμηση αφορά άτομα που είναι υγιή και σχετικά δραστήρια στην καθημερινότητά τους.