



# هل تناول البيض يوميا يمكن أن يعرضك لأزمة قلبية؟

أظهرت دراسة جديدة من جامعة شرق فنلندا أن جرعات مرتفعة نسبيا من الكوليسترول، أو تناول بيضة واحدة يوميا لا يرتبط بتاتا بمخاطر كبيرة تفضي للإصابة بمرض الشريان التاجي.



Credit: © valery121283 / Fotolia

وعلاوة على ذلك لم يُعثر على أية رابطة بين المظهر الخارجي APOE4 الذي يؤثر على استقلاب الكوليسترول الشائع بين سكان فنلندا. هذا وقد نشرت النتائج في المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية. وقد سجل لدى غالبية السكان أن الكوليسترول الغذائي يؤثر بشكل محدود على مستويات الكوليسترول في المصل، هذا في الوقت الذي نشرت فيه دراسات محدودة تربط بين الجرعات الغذائية الغنية بالكوليسترول وتزايد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وعلى الصعيد العالمي، فإن العديد من التوصيات الغذائية لم تعد تضع قيودا على كمية الكوليسترول الغذائية الممكن أخذها. ومع ذلك فإنه في حالة نواقل النوع APOE4 الذي يؤثر كثيرا على استقلاب الكوليسترول الغذائي، يكون تأثير الكوليسترول الغذائي كبيرا على مستويات الكوليسترول الموجودة بالمصل. في فنلندا، هنالك سيادة للمظهر الخارجي للنواقل APOE4 ويشكل بصفة استثنائية ما يقرب ثلث السكان. بيانات البحوث حول الرابطة بين ارتفاع استهلاك الكوليسترول في الأنظمة الغذائية وخطر أمراض القلب والأوعية في هذه الفئة من السكان لم تتوفر حتى الآن.

أجريت هذه الدراسة على 1032 رجلا تتراوح أعمارهم بين 42 و60 سنة، وتوصلت إلى أن الاستهلاك الكبير للكوليسترول لا يرتبط بخطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، لا في المجموعة المدروسة بأكملها ولا في المجموعة الحاملة للمظهر الخارجي APOE4 وعلاوة على ذلك، فإن استهلاك البيض – وهو مصدر مهم للكوليسترول الغذائي – لا يرتبط بخطر الإصابة بمرض القلب التاجي. ولم تتوصل الدراسة لوجود صلة بين الكوليسترول أو أكل البيض مع تكثف جدران الشريان السباتي الأصلي.

وتشير النتائج إلى أن ارتفاع استهلاك الكوليسترول أو الاستهلاك المتكرر للبيض لا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين حتى في الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي لتأثير أكبر للكوليسترول الغذائي

على مستويات الكولسترول في المصل.

المصدر: [جامعة فنلندا الشرقية](#)