

## Αβγό το... Θεραπευτικόν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Μας συντροφεύει διατροφικά χιλιάδες χρόνια αποτελώντας βασικό «συστατικό» του καθημερινού μας μενού, είτε αυτόνομο είτε ως συστατικό διαφόρων τροφών*

Για πολλά χρόνια κουβαλούσε τη... ρετινιά της (υπαρκτής) σχέσης του με τη χοληστερόλη. Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική έρευνα αποκαλύπτει ότι κρύβει πολύ περισσότερα οφέλη για τον άνθρωπο από όσα πιστεύαμε

Εναν βελτιωμένο «θησαυρό» θρεπτικών στοιχείων αποτελούν τα σημερινά αβγά συγκριτικά με αυτά του παρελθόντος, υποστηρίζουν οι επιστήμονες του βρετανικού Ινστιτούτου για την Έρευνα Τροφίμων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα σύγχρονα αβγά μεσαίου μεγέθους περιέχουν κατά 25% λιγότερα κορεσμένα λιπαρά - που συνδέονται με καρδιαγγειακά νοσήματα - σε σχέση με εκείνα που έκρυβαν τα αβγά του '80. Συγκεκριμένα τα σημερινά αβγά περιέχουν 1,3 γραμμ. κορεσμένα λιπαρά συγκριτικά με τα 1,7 γραμμ. των παλαιότερων. Βάσει των επίσημων διατροφικών οδηγιών, η ημερήσια κατανάλωση σε κορεσμένα λίπη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 20 γραμμ. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ακόμη ότι πέρα από τα κορεσμένα λιπαρά «βουτιά» στα σύγχρονα αβγά έχουν κάνει και τα επίπεδα χοληστερόλης - που συνδέονται με θρομβώσεις - τα οποία αγγίζουν τα 177 μικρογραμμάρια συγκριτικά με τα 202 μικρογραμμάρια του παρελθόντος. Επιπλέον

η θερμιδική αξία τους – πάντα για τα αβγά μεσαίου μεγέθους – έχει πέσει στις 66 από τις 78 θερμίδες. Τα σημερινά αβγά εμφανίζονται επίσης ενισχυμένα σε βιταμίνη D. Πρόκειται για τη βιταμίνη που είναι απαραίτητη για τη «θωράκιση» των οστών. Ένα μέσο αβγό μεσαίου μεγέθους περιέχει 1,6 μικρογραμμάρια βιταμίνης D συγκριτικά με τα μόλις 0,9 μικρογραμμάρια που περιείχε ένα αβγό του '80.

### **Σύμμαχος των ματιών**

Όπως αποδείχθηκε, το αβγό περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Πρόκειται για δύο πολύ ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες βρίσκονται σε μεγάλες σχετικά ποσότητες στην ωχρά κηλίδα των ματιών και την προστατεύουν από τις επιθέσεις των ελευθέρων ριζών, οι οποίες παράγονται από τις μεγάλες ποσότητες υπεριώδους ακτινοβολίας που δέχεται η ωχρά κηλίδα καθημερινά. Χάρη σε αυτές τις δύο ουσίες αποτρέπεται η εκφύλιση της – πράγμα πολύ σημαντικό αφού οδηγεί σε τύφλωση. Οι κρόκοι των αβγών είναι η καλύτερη φυσική πηγή λουτεΐνης και ζεαξανθίνης.

### **Φίλος του εγκεφάλου και πολέμιος του στρες**

Προστασία ενάντια σε νόσους και παθήσεις που σχετίζονται με το στρες φαίνεται ότι χαρίζει η ουσία χολίνη που υπάρχει στα αβγά, αναφέρει μελέτη αμερικανών ειδικών από το Πανεπιστήμιο Κορνέλ. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι μελλοντικά οι έγκυοι θα μπορούν να λαμβάνουν συμπληρώματα χολίνης, όπως ακριβώς συμβαίνει και με το φυλλικό οξύ. Με τον τρόπο αυτόν εκτιμούν ότι θα μπορούσε να μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως π.χ. η δισχιδής ράχη.

Παράλληλα ερευνητές του Πανεπιστημίου της Βοστώνης διαπίστωσαν ότι η χολίνη μπορεί να βοηθήσει στο να παραμείνει νέος ο εγκέφαλός μας. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι άτομα που ελάμβαναν στο πλαίσιο της διατροφής τους πολλή χολίνη, η οποία ανήκει στην οικογένεια των βιταμινών Β, είχαν καλύτερες επιδόσεις σε τεστ μνήμης, ενώ αντιμετώπιζαν και λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν στον εγκέφαλο αλλαγές που συνδέονται με άνοια.

### **Προσφέρουν... εμπιστοσύνη**

Μια νέα μελέτη δείχνει ότι η τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που εντοπίζεται στα αβγά, συνδέεται με το αίσθημα της εμπιστοσύνης. Η τρυπτοφάνη σχηματίζεται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια της πέψης ορισμένων πρωτεϊνών και αποτελεί δομικό λίθο του χημικού της ευχαρίστησης του εγκεφάλου που ονομάζεται σεροτονίνη. Τη μελέτη πραγματοποίησαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λάιντεν στην Ολλανδία και σε περίπτωση που έχουν δίκιο, αν επιθυμείτε να αυξήσετε τον βαθμό εμπιστοσύνης κάποιων ατόμων απέναντί σας, δεν έχετε παρά να τους προσφέρετε συχνά... ομελέτες.**Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus**

Λαΐνας Θοδωρής

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)