

## Τα αυγά μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:Πολίτης

Η κατανάλωση ενός αυγού την ημέρα μπορεί να μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου, αναφέρουν επιστήμονες από τις ΗΠΑ.

Αναλύοντας συνδυαστικά τα ευρήματα των σχετικών μελετών που δημοσιεύθηκαν τα τελευταία 33 χρόνια (μεταξύ 1982 και 2015) οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο κίνδυνος μειώνεται κατά 12%.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Διατροφής(JACN), πραγματοποίησαν την ανάλυσή τους για να εξετάσουν αν τα αυγά αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, όπως πίστευε έως πρότινος η επιστημονική κοινότητα, ή όχι.

Έτσι, εξέτασαν όλες τις κλινικές μελέτες της συγκεκριμένης χρονικής περιόδου που αφορούσαν την κατανάλωση αυγών και τη δυνητική συσχέτισή της με τη στεφανιαία νόσο και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Στις μελέτες συμμετείχαν συνολικώς πάνω από 275.000 εθελοντές.

«Η κατανάλωση έως 1 αυγού ημερησίως μπορεί να σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εκδηλώσεως εγκεφαλικού επεισοδίου, ενώ δεν φαίνεται να επηρεάζει θετικά ή αρνητικά τον κίνδυνο εκδηλώσεως στεφανιαίας νόσου», σημειώνουν στο άρθρο τους.

«Τα αυγά έχουν πολλά θετικά στοιχεία, καθώς είναι πλούσια στις αντιοξειδωτικές ουσίες λουτεΐνη και ζεαξανθίνη (υπάρχουν στον κρόκο τους), αποτελούν θαυμάσια πηγή πρωτεϊνών και περιέχουν βιταμίνες E, D και A», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντόμινικ Αλεξάντερ, από το ερευνητικό Ινστιτούτο EpidStat στο Άνν Άρμπορ του Μίσιγκαν.

Ένα μεγάλο αυγό παρέχει 6 γραμμάρια καλής ποιότητας πρωτεϊνών.

Τα νέα ευρήματα ενισχύουν τις αναθεωρημένες διατροφικές συστάσεις του 2015, στις οποίες τα αυγά προστέθηκαν μεταξύ των πρωτεϊνικών επιλογών για μικρούς και μεγάλους.

Οι περισσότεροι γιατροί συνιστούν πλέον κατανάλωση έως τριών αυγών την εβδομάδα στους περισσότερους ενήλικες.

**Πηγή:** [tanea.gr](http://tanea.gr)