

Τι γίνεται αν τρώμε ένα αυγό κάθε μέρα; -Τα οφέλη και τι να προσέχουμε

Κάποτε υπήρχε η άποψη πως η κατανάλωση πολλών αυγών προκαλούσε υψηλή χοληστερίνη.

Ο Δρ. Frankie Phillips, διαιτολόγος της Βρετανικής Ένωσης Διαιτολόγιας ανέφερε στον Independent πως δεν υπάρχει «επίσημο» όριο στον αριθμό αυγών που μπορούμε να καταναλώσουμε σε μια μέρα αλλά «μια λογική ποσότητα θα ήταν δύο αυγά». Όπως εξήγησε, από δύο αυγά λαμβάνουμε 12 γρ πρωτεΐνης και χρήσιμη ποσότητα βιταμινών A, D και B, ιώδιο και σελήνιο. Προτείνει δεν την κατανάλωσή τους με κάποια πηγή βιταμίνης C, όπως ο χυμός πορτοκάλι, για να βοηθήσει στην απορρόφηση του σιδήρου.

Ένα αυγό την ημέρα μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία: ενίσχυση του ανοσοποιητικού, βελτίωση της υγείας των οστών και των δοντιών αλλά και του δέρματος. Τα αμινοξέα των αυγών πιστεύεται πως βοηθούν και στην καταπολέμηση του στρες.

Ο Δρ. Phillips προειδοποιεί ωστόσο πως τα αυγά έχουν και θερμιδικό φορτίο. «Μας δίνουν περίπου 130 θερμίδες τα 2 αυγά οπότε η μεγάλη κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε επιπλέον θερμίδες και διατροφική ανισορροπία», τονίζει.

Σημαντικό είναι επίσης να φροντίζουμε το σωστό μαγείρεμα των αυγών καθώς σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να προκληθεί τροφική δηλητηρίαση.

Προφανώς όλα τα παραπάνω αφορούν κυρίως αυγά μαγειρεμένα με υγιεινό τρόπο πχ βραστά ή ποσέ. Όταν τα τηγανίζουμε χρησιμοποιώντας κάποια λιπαρή ουσία τα λιπαρά μπορούν να διπλασιαστούν.

Πηγή: www.medicalnews.gr