

Câte ouă putem mânca pe zi fără riscuri

Autor: [Raluca Cocriș](#) | 09 September, 14:32 |

Sunt ieftine, la-ndemână și conferă sațietate atunci când foamea ia pe nepregătite. Ouăle sunt, însă, asociate și cu creșterea nivelului de colesterol „rău“ sau cu apariția diabetului. Care este adevărul și câte ouă putem mânca pe zi fără să simțim pe propria piele reacțiile adverse, citește mai jos!



Ouăle sunt o sursă importantă de calciu, proteine și vitamine, dar nu pot fi consumate la discreție, deoarece pot cauza o serie de probleme de sănătate.

Expertul american Lucy Burns explică de ce este bine să avem un consum moderat de ouă, chiar dacă acest aliment este bogat în nutrienți valoroși pentru sănătate. Cercetările recente arată că un consum zilnic de ouă poate fi stabilit în funcție de un număr de factori, spre exemplu de istoricul de sănătate, de sex și stilul de viață.

Un ou de mărime medie, 78 de calorii

Renumite pentru conținutul său bogat în proteine și calciu, ouăle pot fi integrate în meniul zilnic pentru că au o serie de vitamine și minerale importante pentru sănătate. Astfel, într-un ou de dimensiune medie, care are aproximativ 78 de calorii, găsim 6,29 g de proteine, 25 mg de calciu, 0,59 mg de fier și 112, 7 mcg de colină. De asemenea, un ou ne poate furniza 22 mcg de acid folic, 260 UI de vitamina A, 44 UI de vitamina D și 176 mcg de luteină și zeaxantină, precum și complexul de vitamine B, în cantități mici.

Crește colesterolul „rău“?

Sunt două tipuri de colesterol: lipoproteinele cu densitate mare sau „HDL“, care este colesterolul considerat bun pentru sănătate, și lipoproteinele cu densitate scăzută sau „LDL“, cunoscut și sub numele de colesterol rău pentru organism. Atunci când ai nivel scăzut de colesterol „bun“ în corp, dar un nivel mare de colesterol „rău“, trebuie să știi că ești expus riscului de a suferi de afecțiuni cardiace grave și atacuri de cord.

Un ou de dimensiune mare conține 212 mg de colesterol. Dar studiile recente explică faptul că un consum regulat de ouă nu contribuie la apariția bolilor de inimă la adulții care nu au în istoricul medical predispoziție către afecțiuni cardiace și probleme cu colesterolul „rău” mărit.

Mai mult, raportul experimentelor sugerează că un consum de ouă moderat nu are niciun efect asupra colesterolului din sânge, iar acest fapt se întâmplă în 70% cazuri din întreaga populație.

Nu crește riscul de diabet de tip II

De-a lungul timpului, consumul de ouă a fost asociat cu riscul de declanșare a diabetului de tip II, dar cele mai multe studii nu au avut rezultate clare privind acest efect. Dimpotrivă, concluziile cercetărilor au fost considerate fără consistență temeinică și argumentate insuficient.

Un studiu amplu publicat în Jurnalul Clinic American de Nutriție a fost comandat în scopul de a fi stabilit dacă un consum mare de ouă poate crește riscul de diabet zaharat de tip II la adulții în vârstă. La studiu au participat 3.898 de adulți, care au mâncat fie un ou pe zi, fie un ou pe lună, timp de 18 ani. La finalul studiului, s-a observat că persoanele care au consumat mai frecvent ouă nu au suferit o creștere substanțială a riscului de a dezvolta diabet de tip II.

Recomandări

În concluzie, avertismentele despre un consum mare de ouă nu are suficientă bază științifică, dar nici nu este bine să exagerăm cu savuratul ouălor, fie că sunt fierte sau prăjite.

Câte ouă se recomandă a fi mâncate pe parcursul unei zile, fără să fim afectați de efectele adverse asupra sănătății? Ei bine, consumul se stabilește în funcție de greutatea corporală, sex, stil de viață, consumul zilnic de calorii și obiceiurile alimentare, dar și de sănătate. Școala Medicală de la Harvard, SUA, recomandă, în medie, un ou pe zi, pentru a beneficia de un nivel sănătos de colesterol bun și pentru a întări și menține sănătatea inimii.