

KALP SAĞLIĞI VE YUMURTA

İçeriğindeki yüksek kolesterol nedeniyle kalp hastalarının, yumurta yemesinin sağlıkları için iyi olmadığı yönünde yaygın bir kanaat bulunuyor. Ancak yapılan son araştırmalar gösteriyor ki, gıdaların içindeki kolesterol miktarlarının kan kolesterol düzeylerine etkisi yüksek olmuyor. Bu nedenle kalp sağlığı ve yumurta ilişkisine dikkat etmek gerekli.

Kalp sağlığı ve yumurta ilişkisi nasıl?

Bir dönem kolesterolün sorumlusu olarak da görülen yumurta, ölçülü tüketildiğinde kalbe zarar vermiyor. Üstelik kalbi koruyucu nitelikte olan birçok vitamin, folik asit ve mikroblesleyicileri içeriyor. Kolesterolü asıl yükselten etkenlerin gıdaların içindeki doymuş ve trans yağlar ile gıdanın şeker- nişasta içeriği olduğu biliniyor.

Yumurta sarısının yüksek miktarda (yumurta başına ortalama 212 mg) kolesterol içermekle birlikte, bu kolesterol kan kolesterolünü son derece sınırlı ölçüde etkiliyor. Ayrıca, yumurtada kolesterol dışında yüksek miktarda protein (yumurta başına 6 gr) ve hepsi de kalp hastalığından koruyucu nitelikte olan B2, B12 ve D vitaminleri ile folik asit ve daha başka pek çok mikroblesleyici de bulunuyor. Söz konusu mikroblesleyicilerin arasında hafızayı koruyucu etki eden kolin ile görme kaybını engelleyici etki gösteren lutein de sıralanabilir.

Ne kadar yumurta tüketilmeli?



Salata ve haşlanmış yumurta güzel bir birliktelik

Sağlıklı bireylerin günde bir yumurta tüketmesinde herhangi bir sakınca yok. Şeker hastaları ve kalp krizi geçiren ya da stent, bypass gibi girişim yapılanlar için ise günde bir yumurta çok hafif de olsa riski artırabileceği için bu kişilerin daha çok yumurta beyazı yemeleri, yumurta sarısını ise haftada üç defadan daha fazla tüketmemeleri daha uygun.

Ancak yumurtanın zararı olmaması, sucuklu yumurtanın veya üç yumurtalı omletlerin faydalı olduğu sonucunu çıkarmaz. Yumurta ayrıca kek, pasta ve daha pek çok gıdada da kullanıldığı için, tüketimin ona göre ayarlanması yararlı olur.

Kalp sağlığı için yumurta nasıl

pişirilmeli?

Yumurtanın pişirilme şekli de önemli. Yumurtanın haşlama ya da suda pişirme şeklinde pişirilmeli ve yağda pişirilmemeli. Sonuçta yumurta da dikkatli tüketildiği takdirde yararlı bir gıda maddesi. Tüm gıdalarda söz konusu olduğu şekilde bilinçli ve ölçülü tüketimi en iyisi. Bilinçli tüketildiği takdirde kalp sağlığı ve yumurta birbirine ters değil.

İlgili konular

Yenmesi hiç gerekmeyen besinler

Kalp hastaları ramazanda oruç tutabilir mi?

Gizli tuz kaynakları

Şeker

Ramazan, oruç ve kalbiniz

Buzdolabınızdaki tehlikeler

Health benefits of eggs