

По колко яйца могат да се приемат на седмица, за да не си навредим на здравето?

Отговор

АНА ♦ American Heart Association препоръчва консумацията на едно яйце на ден дори при хора с високи стойности на холестерола в кръвта. В действителност, нови научни изследвания сочат, че жълтъкът, въпреки че съдържа голямо количество холестерол не е особено богат на наситени мастни киселини. Този факт явно влияе негативно върху абсорбцията на холестерола от организма.

Важно е също, ако консумираме ежедневно яйца, да сведем до минимум хранителните източници на наситени мастни киселини, които са мазните меса, кайма и колбаси, сирената, сладкишите. ♦