



چرا نباید تخم مرغ مصرف کنیم؟

از دیدگاه علم پزشکی

مترجم: ماندانا کریمی



The Physicians Committee

5100 Wisconsin Ave., N.W., Ste.400, Washington DC, 20016

Phone: 202-686-2210 Email: pcrm@pcrm.org

June 18, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

دلایل زیادی برای حذف تخم مرغ از رژیم غذایی شما وجود دارد.

مطالعات اخیر نشان می دهد مصرف تخم مرغ می تواند باعث

بیماری های قلبی ، دیابت و حتی سرطان شود. [1 - 2]



تخم مرغ فاقد فیبر خوراکی می باشد و بیش از ۶۰٪ از کالری آن از چربی ها هستند که بخش عمده آن را چربی های اشباع تشکیل می دهند. [3]

یک تخم مرغ سایز متوسط حاوی ۱۸۶ میلی گرم کلسترول مضر و ناسالم می باشد. [3]

برای اینکه این مقدار را بتوانید تصور کنید ، کافی ست

بدانید به افرادی که از کلسترول بالا ، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی رنج می برند توصیه می شود مصرف کلسترول خود را به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. [2 - 4]

اما هر گونه کلسترولی در رژیم غذایی غیر ضروری می باشد ، زیرا بدن ما در حال حاضر بیش از مقدار مورد نیاز تولید می کند.

یکی دیگر از خطرات بهداشتی و سلامتی تخم مرغ ، آلودگی است. پوسته های متخلخل و شکننده و مزارع پر از دحام تخم مرغ ، به تخم مرغ ها این فرصت را می دهد تا بهترین میزبان برای سالمونلا باشند که عامل اصلی مسمومیت غذایی در ایالات متحده است. [5]

بیماری قلبی

محققان دریافته‌اند افرادی که تخم‌مرغ بیشتری مصرف کرده‌اند، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی خود را تا ۱۹٪ افزایش داده‌اند و برای افرادی که از پیش دیابت داشته‌اند این میزان به ۸۳ درصد رسید. [2]

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، که احتمال دارد یک محصول فرعی بنام کولین در تخم‌مرغ وجود داشته باشد که عنصری است با غلظت بالا در تخم‌مرغ، که خطر سکته مغزی و حمله قلبی را در شخص افزایش می‌دهد. [6]

دیابت

بررسی ۱۴ مطالعه منتشر شده در ژورنال بیماری‌های قلبی و عروقی نشان می‌دهد افرادی که بیشتر تخم‌مرغ مصرف کرده‌اند خطر ابتلا به دیابت خود را تا ۶۸ درصد افزایش داده‌اند. [۱]

در مطالعات بهداشتی و سلامتی پزشکان که شامل ۲۱۰۰۰ شرکت‌کننده بود، محققان دریافته‌اند افرادی که تعداد هفت یا بیشتر از هفت عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف کرده‌اند، ۲۵ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مصرف تخم‌مرغ را داشته‌اند در خطر مرگ و میر قرار گرفته‌اند. برای شرکت‌کنندگان مبتلا به دیابت، خطر مرگ دو برابر افرادی که کمترین مصرف تخم‌مرغ را داشته‌اند ارزیابی شده است. [7]

عطف به دو مطالعه صورت گرفته در ژورنال مطالعات اپیدمیولوژیک آمریکا، مصرف تخم‌مرغ افزایش‌دهنده خطر دیابت در دوران بارداری نیز می‌باشد. زنانی که بیشترین تعداد تخم‌مرغ را مصرف کردند در یک مطالعه ۷۷ درصد ریسک بالاتر دیابت داشتند

و در مطالعه ای دیگر ۱۶۵ درصد ریسک بالاتری را نسبت به زنانی که تعداد تخم‌مرغ‌های کمتری را مصرف کردند داشتند. [8]

احتمال دارد ارتباط بین تخم مرغ و دیابت ناشی از کلسترول و چربی بالای موجود در رژیم غذایی که در ارتباط با افزایش سطح قند خون است باشد، چرا که مواد غذایی غنی از چربی می‌توانند مقاوت نسبت به انسولین را افزایش دهد. [9]

سرطان

با توجه به مطالعاتی که در ژورنال بین‌المللی سرطان انجام شده‌است، افرادی که فقط یک تخم مرغ و نیم در هفته مصرف می‌کنند به نسبت افرادی که تنها ۱۱ تخم مرغ در سال مصرف می‌کنند، نزدیک به پنج برابر بیشتر در خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند. [10]

در تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوط به ۳۴ کشور که توسط سازمان بهداشت جهانی انجام شده است، مشاهدات نشان داده است که مصرف تخم‌مرغ با مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ و رکتوم همراه است. [11]

پژوهش منتشر شده در اورولوژی و نفرولوژی بین‌المللی اظهار دارد که حتی مصرف متعادل تخم مرغ می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مثانه را سه برابر افزایش دهد. [12]

در مطالعه سال ۲۰۱۱ دانشگاه هاروارد که توسط موسسه ملی بهداشت صورت گرفت، دریافتند که مصرف تخم مرغ با سرطان پروستات در ارتباط است و مصرف دو و نیم تخم مرغ در هفته خطر ابتلا به یک فرم گشوده از سرطان پروستات در مردان را در قیاس با افرادی که کمتر از یک دوم تخم مرغ در هفته مصرف می‌کنند، تا ۸۱٪ افزایش می‌دهد. [13]

سطوح بالای کلسترول و کولین در تخم مرغ می تواند عامل آن باشد. اشاره شده است که کولین هرچند در سیگنالیک سلولی مهم است اما می تواند موجب گسترش سرطان پروستات در سراسر بدن باشد.[13]

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

References

Mandys Vegan Info

1. Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L. Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: a meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2013;229:524-530.
2. Spence JD, Jenkins DJ, Davignon J. Dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease. *Can J Cardiol*. 2010;26:336-339.
3. U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964>. Accessed August 2, 2013.
4. U.S. Department of Agriculture. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>. Accessed November 13, 2013.
5. De Reu K, Grijspeerdt K, Messens W, et al. Eggshell factors influencing eggshell penetration and whole egg contamination by different bacteria, including salmonella enteritidis. *Int J Food Microbiol*. 2006;112:253-260.
6. Tang WHW, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *N Engl J Med*. 2013;368:1575-1584.

7. Djoussé L, Gaziano JM. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2008;87:964-969.
8. Qiu C, Frederick IO, Zhang C, et al. Risk of gestational diabetes mellitus in relation to maternal egg and cholesterol intake. *Am J Epidemiol.* 2011;173:649-658.
9. Schrauwen P. High-fat diet, muscular lipotoxicity and insulin resistance. *Proc Nutr Soc.* 2007;66:33-41.
10. Iscovich JM, L'Abbe KA, Castelleto R, et al. Colon cancer in Argentina. I: risk from intake of dietary items. *Int J Cancer.* 1992;51:851-857.
11. Zhang J, Zhao Z, Berkel HJ. Egg consumption and mortality from colon and rectal cancers: an ecological study. *Nutr Cancer.* 2003;46:158-165.
12. Radosavljevic V, Jankovic S, Marinkovic J, Dokic M. Diet and bladder cancer: a case-control study. *Int Urol Nephrol.* 2005;37:283-289.
13. Richman EL, Kenfield SA, Stampfer MJ, et al. Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate specific antigen-era: incidence and survival. *Cancer Prev Res.* 2011;4:2110-2121.

Mandys Vegan Info