

В ближайшее время на полках российских магазинов появятся упаковки куриных яиц с логотипом РДА и надписью «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией» от производителей, доказавших наличие в своём продукте липопротеидов высокой плотности, каротиноидов, показавших снижение подъемов сахара в крови после еды после потребления яиц в составе комплексного завтрака.

Согласно данным нескольких новых исследований, яйцо в день может снизить риск развития инсульта на *26%*, а питание до 12 в неделю не оказывает отрицательного воздействия на холестерин для людей с предиабетом (Нарушенная Толерантность к Глюкозе и гипергликемия натощак) по переходу в диабет или с диабетом типа 2.

Первое исследование, опубликованное в журнале «Сердце» , проанализировало данные из исследований более полумиллиона взрослых людей в пожилом возрасте из Китая и обнаружило , что ежедневное потребление яиц может уменьшить риск сердечно - сосудистых заболеваний, по сравнению с теми, котрые не едят яиц.

Второе исследование, опубликованное недавно в «Американском журнале клинического питания» , показало , что, несмотря на противоречивые советы по питанию, не было никакого увеличения сердечно- сосудистых факторов риска у людей с предиабетом или диабета типа 2 от еды до 12 яиц в неделю. Это исследование проводилось учеными в Сиднейском университете в Австралии.

Egg Board Американской ассоциации производителей яиц приветствовало результаты исследования Сиднея. Рэйчел Басслер, RD, из Центра изучения яиц в Чикаго, сообщила: «Очень многообещающе видеть результаты, подобные этому. Организации здравоохранения, такие как Американская кардиологическая ассоциация, удалили из своих рекомендаций предыдущие ограничения на потребление яйца и диетического холестерина из - за клинических доказательств того, что данные демонстрируют , что диетический холестерин не повышает уровень холестерина в крови у здоровых людей.

«Это исследование добавляет сведения, что существующие данные свидетельствуют о том, что потребление яиц не наносит ущерба тем, у кого установлен диабет типа 2. Должен отметить , что другие рандомизированные контролируемые испытания необходимы для нас , чтобы полностью подтвердить эти выводы».

Полмиллиона взрослых потребителей было обследовано в Китае. Кардио - эндокринологическое исследование оценивало данные из Китая Кадурите Биобанк (ЦКБ) для 512,891 взрослых в возрасте от 30 до 79 лет из 10 различных географических зон в Китае. Ученые, возглавляемые профессором Лиминг Ли и доктором Канцином Ю из Школы общественного здравоохранения в Научном центре здоровья Пекинского университета, сосредоточили свой анализ на 416 213 людях, которые были свободны от раннего рака, сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и диабета в начале исследования.

В течение почти 9 лет наблюдения исследователи зафиксировали 83 977 случаев ССЗ и 9 985 случаев сердечно-сосудистых эпизодов. Кроме того, они зафиксировали 5 103 крупных коронарных событий.

Данные, которые показывают корреляцию, а не причину событий, указывают, что ежедневное потребление яиц (до одного яйца в день) было связано с риском геморрагического инсульта на 26% - типом инсульта с более высоким показателем распространенности в Китае, страны с низким доходом - на 28% ниже риск смерти от геморрагического инсульта и на 18% ниже риск смерти от ССЗ.

Кроме того, наблюдалось 12% -ное снижение риска ишемической болезни сердца у людей, потребляющих яйца ежедневно (оценочная сумма 5,32 яйца в неделю) по сравнению с категорией потребления «никогда / редко» (2,03 яйца в неделю).

Комментируя эти результаты, Bassler из Исследовательского центра питания отметил , что предыдущие исследования показали на положительное влияние потребление яиц, что может иметь влияние на мышцы, управление весом и познавательными функциями. Теперь это указывает на потенциальную пользу яиц с освобождением от риска сердечно - сосудистых заболеваний , а также.

«Новое исследование, в котором приняли участие около полумиллиона человек, показало, что ежедневное потребление яиц ассоциировалось всего лишь с 11% -ным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это исследование подтверждает совокупность доказательств, свидетельствующих о том, что потребление яиц может фактически снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. 2016 года мета-анализ показал , что ежедневное потребление яиц может уменьшить риск инсульта на 12%, а также другие исследования показали , что употребление в пищу яйца могут иметь положительные преимущества по факторам маркеров риска сердечно - сосудистых заболеваний».

«Наши результаты обратных ассоциаций предполагали, что другие компоненты из яиц могут оказать благоприятное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы», - пишут исследователи. «Фосфолипиды, полученные из яиц, могут повышать уровни ЛПВП (защитные Липопротеиды Высокой Плотности) и улучшать функцию связанную с ЛПВП путем преимущественного включения в частицы холестерина ЛПВП, что еще более замедляет развитие атеросклероза. *Кроме того, высококачественный белок яйца привел в исследованиях к большей сытости, к снижению постпрандиальной гликемии (сахара крови после еды) и инсулинемии, и позволило уменьшить последующее потребление пищи у здоровых и лиц с избыточным весом.*

«Вкус яиц также увеличивал уровни плазменных лютеина и зеаксантина, которые играют важную роль в защите от окисления, воспаления и атеросклероза. Примечательно, что эти два каротиноида, полученные из яиц, имели более высокую биодоступность, чем те, которые получены из овощей или фруктов, и способствовали поглощению каротиноидов из других продуктов, богатых каротиноидами», - добавили они.

«Настоящее исследование показывает , что существует связь между умеренным уровнем потребления яиц (до 1 яйца / сут) и более низкой частотой сердечных катастроф.

«Наши результаты дают научное подтверждение диетическим рекомендациям относительно потребления яиц для здорового китайского взрослого», - заключили исследователи.

Яйца и предиабет или диабет 2 типа.

Второе исследование, опубликованное в Американском журнале клинического питания , было проведено учеными из Университета Сиднея в Австралии. Во главе с доктором Ником Фуллером организовано исследование, построенное на ранней трехмесячной оценке, которая предназначалось для оценки воздействия диеты с высоким потреблением яиц (12 яиц в неделю) или с низким яйцом (менее двух яиц в неделю). Те же участники приступили к диете для похудения еще на три месяца, продолжая свое высокое или низкое потребление яиц. Еще на шесть месяцев - до 12 месяцев в общей сложности - за участниками наблюдали исследователи и продолжали отмечать их высокий или низкий уровень потребления яиц.

Данные показали, что, независимо от потребления яиц, ни одна из групп не обнаружила неблагоприятных изменений в маркерах сердечно-сосудистых рисков и достигла эквивалентного веса.

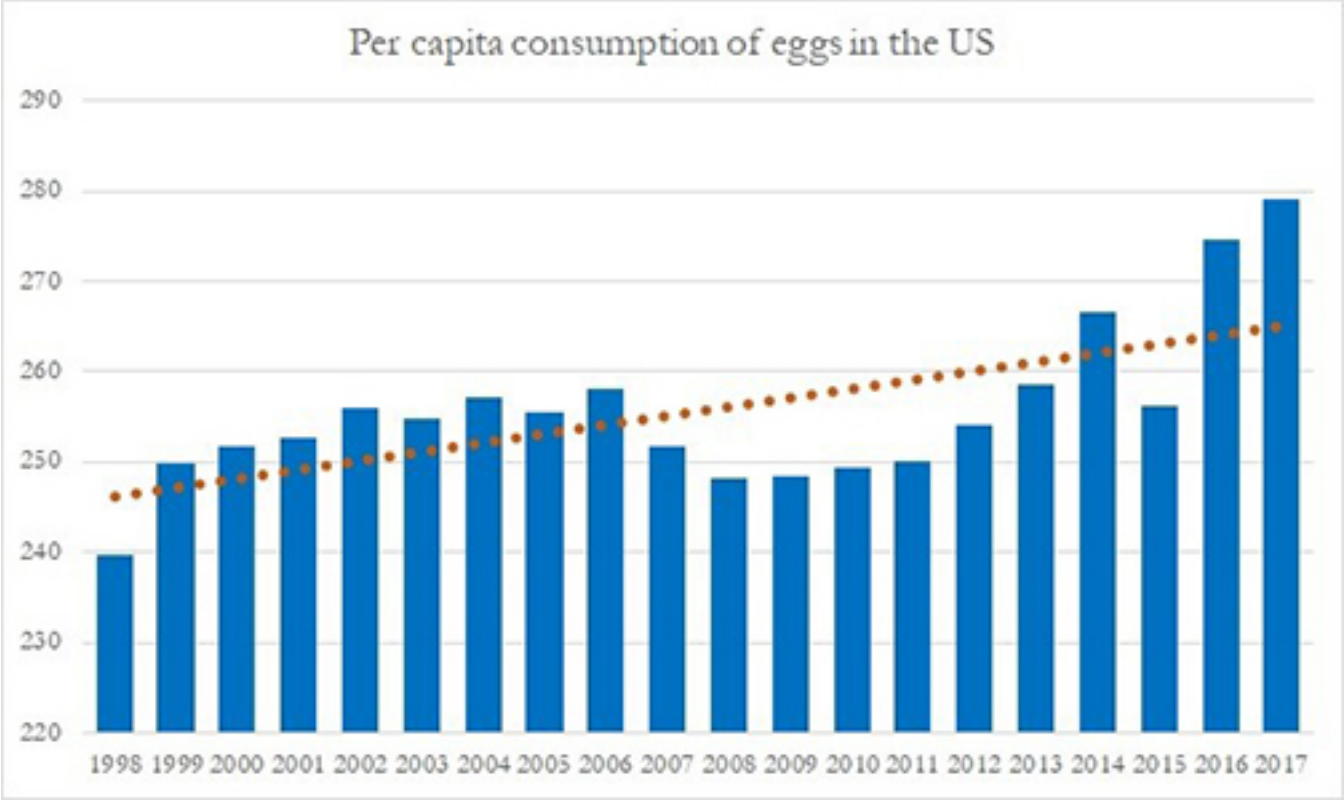
«Несмотря на различные рекомендации по безопасному уровню потребления яиц для людей с диабетом до диабета и диабетом типа 2, наши исследования показывают, что людям не нужно сдерживаться от употребления в пищу яиц, если это часть здоровой диеты», - сказал д-р Фуллер.

Яйца являются источником диетического холестерина. Они также содержат белок, много витаминов и биологически активных компонентов, таких как фосфолипиды и каротиноиды.

«В то время как сами яйца имеют высокий уровень холестерина в своем составе, а люди с диабетом типа 2 имеют более высокий уровень« плохого »липопротеина низкой плотности (ЛПНП) - это исследование поддерживает существующие исследования,

которые показывают, что потребление яиц мало влияет на уровни холестерина в крови людей, которые их едят », - добавил он.

Исследование было поддержано грантом Ассоциации производителей американских яиц. В целом, потребление яиц в расчете на душу населения в США растет, по данным Американского совета по яйцам, причем часть этого явления объясняется увлечением потребления белка. (Потребление на душу населения не является показателем спроса. Это показатель общего объема производства яиц, меньше экспорта и импорта, деленный на общее население – смотри график).



По данным Министерства сельского хозяйства США, потребление на душу населения в 2017 составляло 279 яиц на человека в год. Чтобы привести это в более широком контексте, потребление яиц в США достигло пика в 1940-х годах примерно на 380 яиц на человека в год (более одного раза в день).

Источники:

Журнал «Сердце» 2018;

DO I: 10.1136 / heartjnl-2017-312651

«Ассоциации потребления яиц с сердечн о - сосудистыми заболеваниями в исследовании когорты 0,5

млн китайских взрослых»

Авторы: С. Цинь и др.

«Американский журнал клинического питания»

Опубликовано онлайн перед печатью,

DOI: 10 ,1093 / ajcn / nqy048

«Влияние высокой яичной диеты на кардиометаболические факторы риска у людей с диабетом типа

2: Диабет и яйца (DIABEGG)».