Врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов
дал интервью газете «Аргументы и факты» о роли яиц в рационе людей с диабетом. В редакцию «АиФ» приходят вопросы читателей: «Правда ли, что избыточное употребление яиц может вызывать сахарный диабет, как показало одно исследование китайских учёных».

Нельзя делать категорических заявлений по результатам одного исследования. Тем более, что есть много серьезных работ, в которых наоборот показана польза яиц для людей с сахарным диабетом 2-го типа. Например, в ученые из Австралии выяснили , что потребление до 12 яиц в неделю не оказывает отрицательного воздействия на холестерин у людей как с пред диабетом (нарушенная толерантность к глюкозе), так и диабетом 2 типа. Есть и другие подобные исследования.

Даже есть серьезные данные о защитном эффекте яиц в отношении развития сердечно-сосудистых заболеваний. Например, в большом исследовании, проведенном тоже в Китае, было показано, что яйцо в день может снизить риск развития геморрагического инсульта (кровоизлияние в мозг) на 26%, ишемической болезни сердца – на 12%, а риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний вообще - на 18%.

Благодаря большому количеству исследований, показывающих, что яйца не так вредны из-за холестерина, как полагали ранее, Американская кардиологическая ассоциация и

многие другие профессиональные медицинские организации удалили из своих рекомендаций предыдущие ограничения на потребление яиц.

Яйца действительно являются источником диетического холестерина. Но исследования показывают, что потребление яиц мало влияет на уровни холестерина в крови людей, которые их едят. Более того, в яйцах есть фосфолипиды. Эти вещества могут повышать в крови уровни ЛПВП (липопротеиды высокой плотности), которые еще называют хорошим холестерином – они замедляют развитие атеросклероза.

Плюс, яйца содержат очень качественный белок, много витаминов и биологически активных компонентов, в том числе и таких каротиноидов, как лютеин и зеаксантин. Они играют важную роль в защите от окисления, воспаления и атеросклероза. Примечательно, что эти два каротиноида, получаемые из яиц, имеют более высокую биодоступность, чем из овощей или фруктов, где они тоже присутствуют.

Яйца могут быть полезны даже в защите от КОВИД-19, особенно, если они обогащены с еленом
. Такие яйца продаются. При недостатке этого микроэлемента легче заразиться короновирусной инфекцией и протекать она будет тяжелее. На упаковке этих яиц вы можете увидеть надпись
«Иммунологически полезный продукт»
.

Ещё одно важнейшее достоинство яиц – относительная дешевизна. Трудно найти другой продукт, в котором было бы столько хорошего белка и других полезных компонентов, как в яйце. А если яичницу готовить с помидорами, как рекомендует Американская диетологическая ассоциация, это будет по сути функциональное блюдо
– так много в нем окажется полезных нутриентов. Добавим от себя, если еще вместо соли использовать порошок сухого чеснока и специй, то такая яичница станет еще полезнее.

Ссылка на публикацию в «АиФ».