

Медики більше не отговаривають людей єсть яйця

Долгое время считалось, что яйца опасны из-за риска повышения холестерина. Однако последние изыскания говорят: включение в рацион яиц способствует снижению веса и позитивно влияет на ситуацию с липопротеинами у лиц с метаболическим синдромом, передает News-medical.net

В рамках научной работы лиц средних лет с данным заболеванием просили в течение 12 недель ежедневно есть три целых яйца или эквивалентное количество заменителя в курсе безуглеводной диеты.

Хотя в организм людей, потреблявших яйца, поступало в два раза больше холестерина, нежели в начале эксперимента, показатели холестерина не выросли. Напротив, повысилась концентрация "хорошего холестерина". Подобным вторая



группа не могла похвастаться, отмечает руководитель изыскания доктор Мария Луз Фернандез из Университета Коннектикута.

Кстати, ранее было официально объявлено, что, на самом деле, в яйцах не так уж много холестерина. Считалось, его там 215 миллиграммов, а оказалось – 185 миллиграммов. Плюс, в яйцах на 64% больше витамина D, чем предполагалось. Помимо этого витамина, в них можно найти, бета-каротин, холин, лютеин и зеаксантин (антиоксиданты, спасающие от мышечной дегенерации и возрастной слепоты). А еще яйца на долгое время спасают от чувства голода, что сокращает объем потребляемых продуктов и способствует снижению веса.

Джерело: meddaily.ru

Передплатні індекси

01185 – для юридичних осіб

01186 – для фізичних осіб

	АБОНЕМЕНТ на журнал												
	«Сучасне птахівництво»												
							Кількість комплектів						
	на 2013 рік по місяцях												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Куди												
							(адреса)						
	Кому												
							(прізвище, ініціали)						
	Доставочна картка												
							На журнал						
	ПВ	місце			літер								
	«Сучасне птахівництво»												
	найменування видання												
	Вартість	передплати, переадресув.						грн		Кількість комплектів:			
									грн				
	на 2013 рік по місяцях												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куди		()											
						(адреса)							
Кому		()											