

## دراسة: تناول البيض قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة المعرفية



كشفت دراسة حديثة أن: "تناول البيض قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة المعرفية، رغم احتوائه على نسبة عالية من الكوليسترول".

وكانت النصيحة السائدة بتجنب المنتجات الحيوانية الغنية بالكوليسترول، مثل البيض والزبدة، واسعة الانتشار، نظرا للاعتقاد بأن هذه المنتجات ترفع مستويات الكوليسترول في الدم وتزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومع ذلك، تشير الأدلة الحديثة إلى أن: "الدهون المشبعة والسكر والصوديوم هي العوامل الرئيسية المسؤولة عن تراكم اللويحات في الشرايين، وليس الكوليسترول الغذائي".

وفي الدراسة، حلل فريق البحث من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، البيانات الصحية لـ "890" شخصا من الرجال والنساء استنادا إلى دراسة "الشيخوخة الصحية" التي بدأت في عام 1988، حيث تركزت على فحص 3 جوانب من الوظائف الإدراكية لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن على مدار 4 سنوات.

وأظهرت الدراسة أن: "تناول بيضتين إلى 4 بيضات أسبوعيا قد يرتبط بانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم".

وأوضحت النتائج أن: "النساء اللاتي تناولن كميات أكبر من البيض، أظهرن انخفاضا أقل في مستوى الذاكرة قصيرة وطويلة المدى. أما لدى الرجال، فلم يظهر التأثير نفسه، لكن عند استخدام مجموعة بيانات مختلفة باستخدام قاعدة البيانات الأساسية نفسها، وجد الباحثون أن الرجال الذين تناولوا المزيد من البيض حققوا نتائج أفضل في اختبارات الإدراك، بينما لم يظهر أي تأثير لدى النساء"

ويشير هذا إلى أن: "هناك عوامل أخرى قد تلعب دورا، ما يتطلب مزيدا من البحث لفهم هذه العلاقة بشكل أفضل.

وأظهرت الدراسات السابقة أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الكولين حققوا نتائج أفضل في اختبارات الوظائف الإدراكية".