

Полезны или нет куриные яйца для здоровья человека, особенно если у него есть какие-то проблемы с сердцем? Об этом aif.ru рассказала врач-кардиолог терапевтического отделения КДЦ НКЦ № 2 РНЦХ им. Б. В. Петровского, к. м. н. Елена Новикова.

Куриные яйца, хоть и считаются спорным продуктом, относятся к категории самых используемых продуктов питания в рационе современного человека. Белок и желток, из которых состоит яйцо, сильно отличаются между собой по составу. В белке 85 % — вода, остальная масса — набор аминокислот, антиоксидантов и витаминов группы В. Желток тоже имеет богатый состав: разнообразие витаминов (А, К, Д, Е и другие), микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот омега-3. Кроме того, в нем есть холестерин — около 200 мг на одно яйцо. И это обязательно надо учитывать тем, у кого повышен уровень этого вещества и кто следит за ним особенно тщательно.

Парадоксы в науке. BMJ: Кому «хороший» холестерин плох, а «плохой» — хорош
[Подробнее](#)

Причина того, что яйцо нередко спорный продукт, кроется как раз в большом количестве холестерина. Его связывали с риском развития сердечно-сосудистых патологий. Но сейчас прошел ряд крупных исследований, в частности работа австралийских ученых из университета Монаша, благодаря которой ученые пришли к выводу, что регулярное потребление яиц снижает риск смерти от заболеваний сердца и сосудов. Эти данные были получены на основе изучения данных 8756 человек в Америке и Австралии. Возраст испытуемых — 70 лет и старше.

В рамках опросов участники испытаний сами сообщали о том, сколько яиц они употребляют и как часто включают их в свое меню. Также специалисты отслеживали их здоровье в течение 6 лет.

Было определено, что у тех, кто использовал в пищу 1–6 яиц в неделю, риск смерти от всех причин на 15 % ниже по сравнению с теми, кто употребляет яйца 2 раза в месяц или меньше. Риск смерти от сердечно-сосудистых болезней был почти на треть меньше при сравнении с участниками из других групп.

Отдельный интерес представляют собой и результаты другого исследования, в рамках которого изучали данные 1,7 млн человек. Они показали, что одно яйцо в день в рационе человека с заболеваниями сердца и сосудов не связано с увеличением рисков усугубления состояния.

Такой сезон. Отечественные яйца оказались самыми доступными в мире Подробнее

Рекомендации по включению яиц в рацион разнятся в зависимости от страны. Так, например, в Америке допускается употребление здоровыми людьми 7 яиц в неделю. Пожилым людям в возрасте за 65 лет, имеющим нормальный уровень холестерина и не имеющим болезней сердца и сосудов, можно не больше 2 яиц в день.

Были проведены дополнительные испытания и показано, что если люди питаются сбалансированно высококачественными продуктами, то употребление яиц у них снижает риск смерти от болезней сердца и сосудов на 33 % и 44 % соответственно. И это показывает, что общее качество рациона влияет на здоровье не меньше, чем отдельные продукты.

Кроме яиц, в рационе должны быть овощи, цельнозерновые продукты, продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, свою роль должна играть и физическая нагрузка, которая помогает снижать уровень вредного холестерина. А значит, яйца могут быть основной частью рациона, но при условии правильного и умеренного их потребления.

Еще важно учитывать и способ приготовления. Так, если жарить яйца на сливочном и растительном масле, они будут менее полезными, чем вареные или в виде яйца пашот. Также важно учитывать и индивидуальные особенности организма, не забывая об имеющихся болезнях сердца и сосудов. И если есть сомнения в подборе рациона, стоит проконсультироваться с диетологами.