

Yumurtanın sarısı sağlıksız mı?

Yapılan son araştırmalara göre durumun iyi olduğu belirlendi. Yumurtanın sarısı, beyazına göre besin değeri açısından daha zengindir. Bu zenginliğe içerdiği demir, folik asit ve vitaminler de dahil. Ayrıca beyin ve göz sağlığını destekleyici lutein ve zeaksantin içeriyor. Ancak içerisinde bulunan kolesterol, akıllarda soru işareti bırakmaktadır. Çünkü bir zamanlar uzmanların yaptığı uyarılara göre, diyetimizde aldığımız kolesterol, bizim kalp-damar sağlığımız için kötü haber olarak değerlendirmektedir.

Harvard niversitesi'nden kalp-damar hastalıkları uzmanı **Dr. Luc Djousse'**nin araştırmasına göre, yediklerimizden aldığımız kolesterol, direkt olarak kanımızdaki yüksek kolesterol seviyesine etki etmemektedir. Yumurtalar hakkında yaptığı araştırmasına göre de yumurta tüketimi, özellikle de yumurta sarısının tüketimi, kalp sağlığı hakkındaki endişeleri doğrulamamaktadır.

Doğu Finlandiya niversitesi'nden **Dr. Jyrki Virtanen'**in makalesine göre de, kolesterol ve kalp rahatsızlıklarında genetik olarak yüksek risk sınıfına dahil olan insanların bile, günde bir yumurta tüketmeleri bir sorun oluşturmamaktadır. Ancak Tip 2 diyabet hastalarında, yüksek yumurta tüketimi koroner kalp hastalığı riskini arttırmaktadır.

Kısaca, ortalama olarak günde 1 yumurta tüketildiği taktirde, endişelenecek bir durum bulunmamaktadır.

Kaynak: Hayvancılık Akademisi