每天吃鸡蛋可能有助降低心血管疾病风险

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/624.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

《英国医学杂志·心脏》期刊21日刊登的一项新研究显示，与不吃或很少吃鸡蛋相比，健康成年人平均每天吃一个鸡蛋，可能有助于降低罹患心血管疾病的风险。

一直以来，有些人认为鸡蛋胆固醇含量高，会增加冠心病或中风的发生风险，而不敢食用。但事实上，鸡蛋还含有高质量蛋白质、多种维生素以及磷脂和类胡萝卜素等生物活性物质。

为了研究吃鸡蛋对健康的影响，中国和英国研究人员使用了仍在进行的中国慢性病前瞻性研究项目采集的数据，研究对象是2004年至2008年间招募的30岁至79岁成年人。研究人员选取了其中约46万名没有癌症、心血管疾病和糖尿病病史人员的数据，并一直追踪他们吃鸡蛋的频率以及发病率和死亡率情况。

初步分析发现，与不吃或很少吃鸡蛋的人相比，每天吃一个鸡蛋的人罹患出血性中风(脑出血)的风险下降26%，因心血管疾病死亡的风险则下降18%。

研究人员表示，这表明适量吃鸡蛋与心血管疾病风险降低显著相关，这为推荐健康成年人摄入鸡蛋量的饮食指南提供了科学依据。但研究人员也强调，这项研究属观察性研究，因此并不能得出明确的因果关系结论。(来源：新华社)

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发