

## نخيل نيوز خطورة الإفراط في تناول البيض



نخيل نيوز - متابعة

يحذر خوسيه ابيليان أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية من الإفراط في تناول البيض. ويشير الطبيب، إلى أن البيض من جانب مفيد جدا لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين والعناصر المعدنية اللازمة. ولكن من جانب آخر يرفع مستوى الكوليسترول في الدم. ويحذر الطبيب من أن الكوليسترول يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما فيها التوبات القلبية. كما يجب أيضا الأخذ في الاعتبار مخاطر القلب والأوعية الدموية الأخرى، مثل تناول الأطعمة فائقة المعالجة، والخمول، والتعرض للتوتر المفرط. فإذا كانت موجودة، فيجب بالتأكيد الحد من نسبة البيض في النظام الغذائي. ويشير الطبيب إلى أنه يمكن الحفاظ على صحة القلب من خلال عادات يومية- النوم الجيد، وممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على نسبة عالية من الأطعمة النباتية. وبالإضافة إلى ذلك وفقا له، من الضروري تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويوصي في الختام بضرورة الحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء، لأن الشعور بالوحدة يؤدي إلى تدهور الصحة العامة.