

هل تناول بيضة يوميًا يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب؟.. أخصائي يجيب

12 مايو، 2026



أكد أخصائي التغذية فهد السعيد أن الدراسات الصادرة عن جامعة هارفارد لم تُثبت وجود علاقة مباشرة بين تناول البيض وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب، مشيرًا إلى أن الكوليسترول الموجود في بيضة واحدة يوميًا يُعد آمنًا لمعظم الأشخاص.

وأوضح أن عدة دراسات واسعة أُجريت في كلية الطب بجامعة هارفارد تابعت مئات الآلاف من الأشخاص على مدى عقود، مع رصد أنظمتهم الغذائية والحالات الصحية التي تعرضوا لها، ولم تُظهر النتائج ارتفاعًا في معدلات الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو أمراض القلب والأوعية الدموية لدى من يتناولون بيضة واحدة يوميًا.

وشدد السعيد على أهمية متابعة النظام الغذائي مع أخصائي تغذية، خاصةً لمرضى ارتفاع الكوليسترول، لضمان التوازن الغذائي المناسب للحالة الصحية.