Αυγό: ο μύθος για τη χοληστερίνη

Το αυγό αποτελεί μια τροφή υψηλής βιολογικής αξίας. Το αυγό μπορεί να παραχθεί αποτελεσματικά και σχετικά φτηνά, και σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες έχει καθιερωθεί η παραγωγή αυγών ως φυσικό μέσο βελτίωσης της παροχής ζωικών πρωτεϊνών. Το αυγό μαζί με το γάλα αποτελούν τις μόνες πλήρεις φυσικές τροφές, δηλαδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

Ένα μέτριο αυγό, περίπου 60 γραμμ., περιέχει 12 γραμμ. πρωτείνης, εκ των οποίων το μεγαλύτερο ποσοστό περιέχεται στο ασπράδι. Οι πρωτείνες του αυγού περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την πλήρη ανάπτυξη του εμβρύου. Για το λόγο αυτό, η πρωτείνη του αυγού θεωρείται ότι έχει την «τέλεια» σύνθεση αμινοξέων και αποτελεί πρωτείνη υψηλής βιολογικής αξίας. Η περιεκτικότητα του αυγού σε λίπος είναι περίπου 10 γραμμ./60 γραμμ. αυγού και το λίπος αυτό περιέχεται αποκλειστικά στον κρόκο. Το λιπίδια του αυγού είναι πλούσια σε φωσφολιπίδια, ενώ η αναλογία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων προς τα κορεσμένα είναι αρκετά υψηλή. Η σύνθεση του αυγού σε λιπαρά οξέα είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία.

Τα αυγά αποτελούν μια πολύ καλή πηγή μετάλλων και βιταμινών απαραίτητα για την καλή υγεία και την ανάπτυξη. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, Β12, φολικό οξύ, ενώ περιέχουν σημαντικές ποσότητες σιδήρου.

Έτσι το αυγό θεωρείται μια πολύτιμη τροφή

Αυγό και χοληστερίνη

Στην Ελλάδα, αλλά και στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες, η εκτίμηση της χοληστερόλης στην δίαιτα ως πιθανού παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία νόσο, οδήγησε σε μια μείωση της κατανάλωσης αυγού, λόγω της αντίληψης που επικρατεί ότι αυξάνει την χοληστερίνη. Ο κρόκος του αυγού περιέχει χοληστερίνη και η περιεκτικότητα της σε ένα μέτριο αυγό βάρους 60 γραμμ. είναι περίπου 240 mg.

Το αυγό όμως, εκτός από χοληστερίνη περιέχει και αρκετή ποσότητα λεκιθίνης, ένα λιπίδιο που θεωρείται χοληστερινο-προστατευτικό, η οποία λειτουργεί ως αντίβαρο, με αποτέλεσμα η συμβολή του αυγού στην αύξηση της χοληστερίνης να είναι ελάχιστη. Ο ιδανικός συνδυασμός είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση αυγού και μιας άλλης πηγής χοληστερίνης, όπως είναι το κρέας, το κοτόπουλο ή τα θαλασσινά μέσα στην ίδια μέρα Επίσης η κατανάλωση του θα πρέπει να συνοδεύεται με τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες (πχ. μία πλούσια σαλάτα και μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης) οι οποίες έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν και να αποβάλλουν την χοληστερίνη των τροφών. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά του αυγού χωρίς να επηρεάζονται καθόλου τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα.

Πληθώρα επιστημονικών ερευνών έχουν αποδείξει ότι τα επίπεδα της ολικής χοληστερίνης στο αίμα αυξάνονται με την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων (πχ. παχιά κρέατα, φρέσκο βούτυρο και φαγητά ή γλυκά που περιέχουν κρέμα γάλακτος ευθύνονται κυρίως για την αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης) και μειώνονται με την κατανάλωση πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια). Η αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα και της «κακής» LDL χοληστερίνης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.

Η χαμηλή αναλογία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων προς κορεσμένα στην διατροφή μας σχετίζεται γενικότερα με αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και με υψηλό κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν επίσης την τάση να μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα. Ένα μέτριο αυγό περίπου 60 γραμμ. περιέχει περίπου 240 mg χοληστερίνης ενώ περιέχει σε μεγάλη αναλογία ακόρεστα λιπαρά οξέα, γεγονός που το καθιστά όχι μόνο ακίνδυνο, αλλά και ταυτόχρονα ευεργετικό για την υγεία

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίσουμε ότι η χοληστερίνη παράγεται κυρίως (κατά 2/3 περίπου) από τον οργανισμό και μόνο το ένα τρίτο προέρχεται από τις τροφές.

Η κατάρριψη ενός μύθου

Στο Διεθνές Επιστημονικό Συμπόσιο για τα αυγά, που πρόσφατα έλαβε χώρο στο Banff του Καναδά, κατερρίφθη ο μύθος για το επικίνδυνο της κατανάλωσης αυγών λόγω χοληστερίνης.

Καιρός είναι λοιπόν οι Έλληνες να ενημερωθούν σωστά και να επανεντάξουν στην διατροφή τους το αυγό.

Η ιδανική αναλογία κατανάλωσης αυγών εβδομαδιαίως θα πρέπει να είναι τέσσερα με πέντε για παιδιά και εφήβους και δύο με τρία για τους ενήλικες.