

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ

✚ خوردن تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط به جنس، سن و

نژاد آنها باعث افزایش کلسترول خون نشده و حتی برای قلب می تواند مناسب و مفید هم باشد .

✚ تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت $LDL: HDL$ که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر

بیماری های قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و در نتیجه بر روی احتمال بروز بیماری

های قلبی-عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می گردد.

