No són els ous .

Opinió | 22/02/2009 | 09:30

Les conclusions de la investigació assenyalen que no hi ha evidència que lligui el consum d'ous amb les malalties coronàries.

Segur que molts de la meva generació i de més joves tenim en ment el no menjar més de tres ous a la setmana. Doncs bé, segons un estudi de la britànica Universitat de Surrey, publicat en el Nutrition Bulletin de la Fundació britànica de Nutrició, és el consum de greixos saturats i no el d'ous el que afavoreix que les persones puguin sofrir problemes de cor. Les conclusions de la investigació assenyalen que no hi ha evidència que lligui el consum d'ous amb les malalties coronàries.

I és que, no només a Espanya, també gairebé la meitat de l'opinió pública del Regne Unit creu que no ha de menjar-se més de 3 ous a la setmana perquè, del copntrari, el puja el colesterol.L'estudi ha posat de manifest que el colesterol dels ous té solament un efecte petit i insignificant en el colesterol sanguini per la qual cosa no caldria limitar el consum d'ous dintre d'una dieta variada i equilibrada.

Autor: Jesus_D
Jesus_D

https://gironanoticies.com/noticia/11582-no-son-els-ous-.htm