

ELS OUS, SÓN BONS O DOLENTS PEL COLESTEROL?

19 juny, 2017



Els ous de gallina tenen un alt contingut de colesterol, però **l'efecte del consum d'ous en el colesterol en sang és mínim** si es compara amb l'efecte dels greixos trans i saturats.

El risc de malaltia cardíaca pot estar més relacionat amb els aliments que acompanyen habitualment als ous, com cansalada, les salsitxes i el pernil, i els greixos saturats o els olis amb greixos trans que s'utilitzen per fregir els ous i les patates i cebes dorades a la paella.

La majoria de **les persones sanes poden menjar fins a set ous per setmana** sense augmentar el risc de patir una malaltia cardíaca. Alguns estudis assenyalen que aquest nivell de consum d'ous pot, en realitat, prevenir alguns tipus d'accidents cerebro vasculars.

Però, la història és molt diferent en persones que pateixen **diabetis**. En aquest segment de la població cada vegada més gran, dinar set ous per setmana augmenta considerablement el risc de patir una malaltia cardíaca.

Quan pensis incloure ous en la teva dieta, considera els límits diaris recomanats sobre el colesterol en els teus aliments. *(Un ou gran compta amb uns 186 mil·ligrams de colesterol, tot present al rovell).*

- Si estàs sa, consumeix 300 mg com màxim de colesterol per dia.
- Si pateixes diabetis, colesterol alt o malaltia cardíaca, limita el consum diari de colesterol a 200 mg com a màxim per dia.

Si t'agrada el ou, però no vols afegir més colesterol, utilitza només les clares. La clara d'ou no te colesterol.

Font: Clínica Mayo USA