

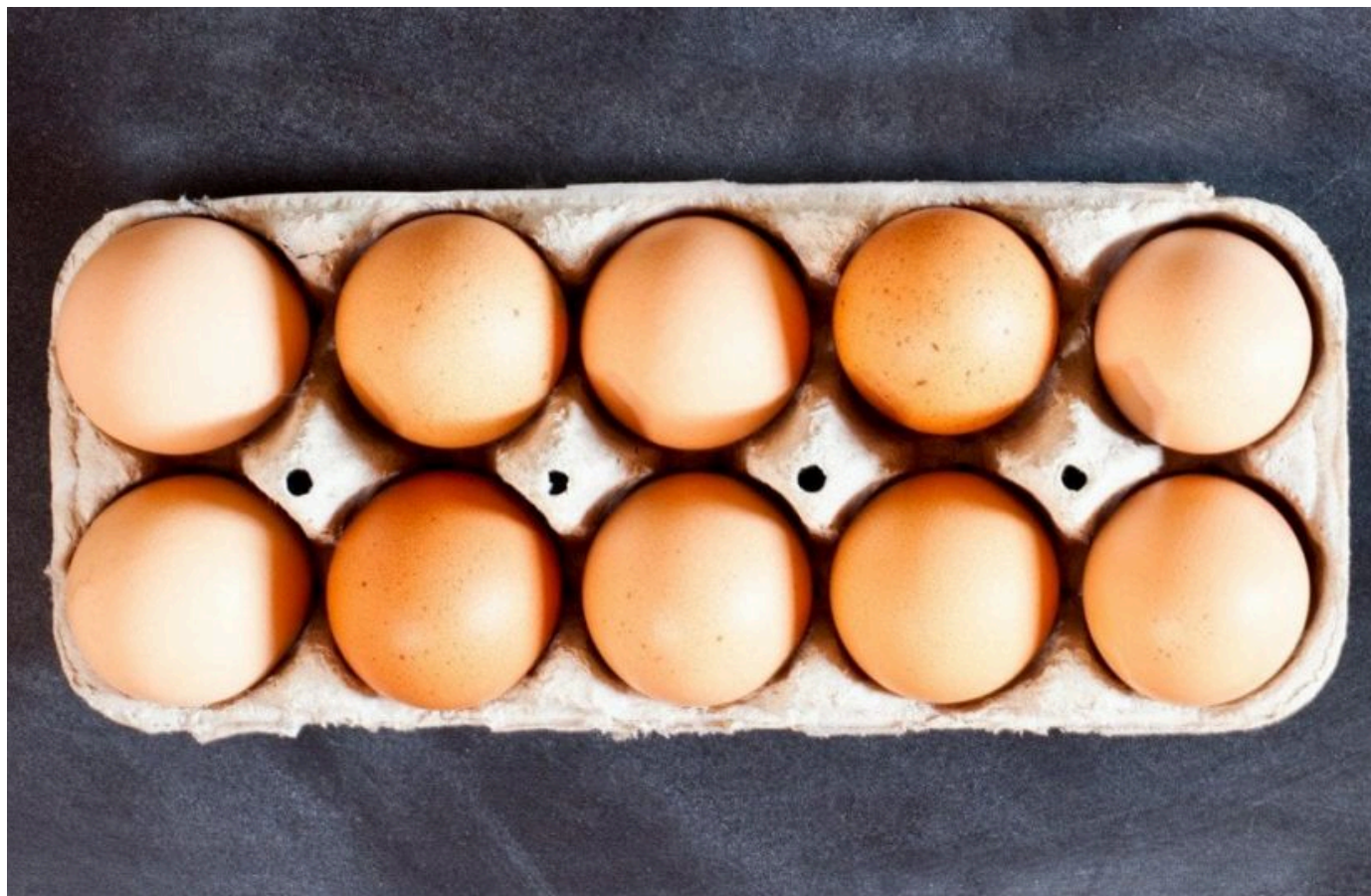


Home » Здоров'я » Яйця щодня: лікарі пояснили, коли це стає небезпечно

Яйця щодня: лікарі пояснили, коли це стає небезпечно



СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ – 18 Травня 2026, 20:46 ⌚ 2 Mins Read – ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Для більшості здорових людей вживання 1-2 яєць на день не становить загрози для серця чи судин. Водночас лікарі попереджають, що за деяких захворювань надмірне споживання яєць може погіршити стан здоров'я.

Про це повідомляє [Pyszności](#).

Роками яйця вважали небезпечними через високий вміст холестерину. Один жовток містить у середньому 180-200 мг цієї речовини.

Втім, сучасні дослідження показують, що у більшості людей організм сам регулює вироблення холестерину. Якщо його більше надходить із їжею, печінка починає виробляти менше власного.

Фахівці зазначають, що середнє яйце містить лише 70–80 ккал, але водночас є джерелом повноцінного білка, корисних жирів та важливих мікронутрієнтів.

У жовтку містяться холін, вітаміни D, B12 та A, а також лютеїн і зеаксантин, які підтримують роботу мозку та зір.

Для здорової людини безпечною нормою вважають від 7 до 14 яєць на тиждень.

Головним орієнтиром лікарі називають результати ліпідограми – аналізів на холестерин і тригліцериди. Якщо показники в нормі, яйця зазвичай не створюють проблем.

Обережніше до цього продукту радять ставитися людям із серцево-судинними захворюваннями, ожирінням, інсулінорезистентністю або підвищеним рівнем “поганого” холестерину ЛПНЩ.

Фахівці наголошують, що на здоров’я впливає не лише кількість яєць, а й спосіб їх приготування.

Найкращим варіантом називають варені яйця або яєчню з мінімальною кількістю жиру та овочами. Натомість яйця з беконом, майонезом, ковбасою чи великою кількістю олії значно підвищують навантаження на серце та судини.

Також лікарі нагадують, що сирі або недостатньо термічно оброблені яйця можуть бути джерелом бактерії *Salmonella*.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

яйця

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.