

دراسة تكشف تأثير تناول البيض يوميًا على الأعصاب والدماغ



الجمعة 31 يوليو 2026 08:30 م

يُعد البيض من أكثر الأطعمة انتشارًا على موائد الطعام حول العالم، لما يتمتع به من قيمة غذائية مرتفعة ومحتوى غني بالبروتينات والفيتامينات والمعادن الأساسية. ومع تزايد الاهتمام بالتغذية الصحية، يتكرر التساؤل حول تأثير تناول البيض يوميًا على صحة الإنسان، وخاصة الجهاز العصبي ووظائف الدماغ، في ظل تباين نتائج الدراسات العلمية بشأن الكمية الآمنة والمناسبة للاستهلاك المنتظم.

وتشير الأدلة العلمية الحديثة إلى أن تناول البيض باعتدال، بما يعادل نحو سبع بيضات أسبوعيًا، قد يمنح الجسم مجموعة من الفوائد الصحية المهمة، لا سيما فيما يتعلق بدعم صحة الأعصاب وتحسين الوظائف الإدراكية. ويرجع ذلك إلى احتواء البيض على عناصر غذائية أساسية، مثل الكولين، وفيتامين B12، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، إلى جانب مضادات الأكسدة الطبيعية التي تلعب دورًا في حماية الخلايا العصبية والحفاظ على كفاءة الجهاز العصبي.

الكولين: العنصر الأهم لصحة الدماغ

يحتوي البيض على نسبة مرتفعة من الكولين، وهو أحد العناصر الغذائية الضرورية لإنتاج مادة "الأستيل كولين"، التي تُعد من أهم النواقل العصبية المسؤولة عن نقل الإشارات بين الخلايا العصبية داخل الدماغ والجهاز العصبي.

ويؤدي هذا الناقل العصبي دورًا محوريًا في تحسين الذاكرة، وتعزيز القدرة على التعلم والتركيز، كما يرتبط بتنظيم الحالة المزاجية والعديد من الوظائف الإدراكية. وتشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على كميات كافية من الكولين قد يتمتعون بأداء ذهني أفضل مع التقدم في العمر.

إصلاح الأعصاب وحمايتها من التلف

يُعد فيتامين B12 الموجود في البيض من العناصر الأساسية للحفاظ على سلامة الجهاز العصبي، إذ يساهم في إصلاح الخلايا العصبية المتضررة، كما يساعد في تقليل مخاطر تلف الأعصاب، خاصة لدى كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون نقصًا في هذا الفيتامين.

ويؤكد مختصون أن نقص فيتامين B12 قد يؤدي إلى اضطرابات عصبية متعددة، تشمل التنميل وضعف الإحساس ومشكلات التوازن والذاكرة، وهو ما يجعل الحصول على مصادر غذائية غنية به أمرًا بالغ الأهمية.

دعم تكوين غلاف الأعصاب

يساعد البيض أيضًا في تكوين مادة "الميالين"، وهي الغلاف الواقي الذي يحيط بالألياف العصبية ويعمل على تسريع انتقال الإشارات الكهربائية بين الخلايا العصبية.

ويؤدي الحفاظ على سلامة هذا الغلاف إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي، بينما يرتبط تلفه بظهور عدد من الأمراض العصبية التي تؤثر على الحركة والإحساس والوظائف الإدراكية.

دور محتمل في الوقاية من الخرف وألزهايمر

تحتوي صفار البيض على مركبات مضادة للأكسدة، أبرزها اللوتين والزياكسانثين، اللذان يساهمان في تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي داخل الدماغ، وهما من العوامل المرتبطة بظهور الأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في العمر

كما تشير بعض الدراسات إلى أن تناول البيض باعتدال، بمعدل يتراوح بين ثلاث إلى سبع بيضات أسبوعيًا، قد يرتبط بتحسين الذاكرة وتقليل احتمالات الإصابة بالخرف أو التدهور المعرفي، إلا أن الباحثين يؤكدون أن هذه النتائج لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات السريرية لإثباتها بشكل قاطع

تأثير إيجابي على الصحة النفسية

ولا تقتصر فوائد البيض على صحة الأعصاب فقط، بل تمتد إلى الصحة النفسية أيضًا، إذ يحتوي على مجموعة من العناصر المرتبطة بتحسين الحالة المزاجية، من بينها الكولين، وفيتامين B12، والتريبتوفان، وهو حمض أميني يدخل في تصنيع هرمون السيروتونين المعروف بدوره في تنظيم المزاج

وتشير بعض الأبحاث إلى أن هذه العناصر قد تساعد في تقليل أعراض القلق والاكتئاب، ضمن نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي

هل تناول البيض يوميًا آمن؟

يرى خبراء التغذية أن تناول بيضة أو بيضتين يوميًا يُعد آمنًا لمعظم الأشخاص الأصحاء، ويمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي متوازن، خاصة عند دمجها مع الخضروات والحبوب الكاملة ومصادر الدهون الصحية

ومع ذلك، فإن بعض الفئات، مثل المصابين بداء السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو ارتفاع الكوليسترول، قد تحتاج إلى استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتحديد الكمية المناسبة، نظرًا لوجود بعض الدراسات التي أشارت إلى احتمال زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى هذه الفئات عند الإفراط في تناول البيض

جدل علمي حول الإفراط في استهلاك البيض

ورغم الفوائد الغذائية الكبيرة للبيض، فإن الدراسات العلمية لا تزال تقدم نتائج متباينة بشأن تأثير تناوله بكميات كبيرة

فقد ربطت بعض الأبحاث بين تناول البيض يوميًا بكثرة وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أشارت دراسات أخرى إلى احتمال وجود علاقة بين الاستهلاك المرتفع للبيض وزيادة خطر الوفاة المرتبطة ببعض أنواع السرطان

في المقابل، توصلت دراسات عالمية واسعة النطاق إلى نتائج مختلفة، إذ لم تجد علاقة واضحة بين تناول أكثر من سبع بيضات أسبوعيًا وبين ارتفاع مستويات الدهون في الدم أو زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة كما خلصت دراسة نُشرت عام 2024 إلى أن تناول بيضة واحدة يوميًا لا يُرجح أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض لدى معظم الأشخاص الأصحاء

الاعتدال هو الخيار الأفضل

ويؤكد خبراء التغذية أن الأدلة العلمية الحالية تشير إلى أن تناول البيض باعتدال، بما يقارب سبع بيضات أسبوعيًا، يمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي صحي ومتوازن لمعظم الأفراد، لما يوفره من عناصر غذائية مهمة لصحة الدماغ والأعصاب

وفي المقابل، ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستويات الكوليسترول أو لديهم تاريخ مرضي مع أمراض القلب والأوعية الدموية بالحصول على استشارة طبية لتحديد الكمية المناسبة من البيض، بما يتوافق مع حالتهم الصحية وخططهم الغذائية، إلى حين صدور نتائج أكثر حسماً من الدراسات المستقبلية بشأن الآثار طويلة المدى للاستهلاك المنتظم للبيض