

水煮蛋是“营养佳品”还是“健康杀手”？

专家澄清有关鸡蛋的4个传闻



说到最常吃的早餐，水煮鸡蛋肯定榜上有名。确实，早上时间紧张，常常来不及准备复杂的早餐，而水煮鸡蛋方便又饱腹，谁不爱呢？

然而，“蛋红是非多”。这些年出现了不少关于鸡蛋传闻：有人认为鸡蛋营养全面，是不可多得养生蛋；也有人提出反对意见，认为鸡蛋是“心血管杀手”，常吃血管迟早遭殃！真相到底是怎么样？

4个有关鸡蛋的传闻 是真是假？

◎ 蛋黄越黄，越有营养？

这主要取决于鸡吃的食物！蛋黄的黄色深浅，主要是受其中类胡萝卜素含量的多少影响，最常见的就是叶黄素。发黄、发红，说明鸡吃的食物中叶黄素含量比较高。比如，它可能吃了比较多的小米、玉米渣等食物。

但是，在饲料中添加色素，也可以达到这样的效果。例如，给鸡吃天然的辣椒红素，或者使用合成色素加丽素红、加丽素黄、露康定等，都可以让蛋黄变黄。而且，这些色素也都是允许添加的。所以，不要再“以貌取蛋”了。

◎ 用密封盒装鸡蛋，更卫生？

事实上，储存的鸡蛋也需要“呼吸”，并向外界蒸发水分。如果密封盒不透气，里面的环境会变得潮湿，从而使蛋壳表面的保护膜溶解失去保护作用，加速鸡蛋变质。所以，存放鸡蛋时，记得不要完全密封起来。

◎ 鸡蛋煮越久越好？

鸡蛋煮太久，不仅会导致营养流失，还会变得难消化。例如，鸡蛋在沸水中煮超过10分钟，蛋白质结构就会变得更紧密，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，人吃了比较难消化。煮蛋技巧：凉水下锅，水必须没过蛋，用中等火候，冷水煮沸，水开后煮6~10分钟即可。

◎ 煮熟的鸡蛋，蛋黄发绿是咋回事？

鸡蛋黄发绿，主要是因为煮蛋的时间过长。鸡蛋经过长时间的水煮，蛋氨酸会释放硫化物，和鸡蛋中的铁发生反应，形成深色的硫化亚铁，导致蛋黄表面发绿，但没有毒，也不会致癌，食用不会伤身。

综合家庭医生报道

鸡蛋富含营养毋庸置疑

每天早上吃个水煮鸡蛋是“养生佳品”还是“心血管杀手”？首先，鸡蛋的营养是毋庸置疑的。在营养学界，鸡蛋一直被认为“全营养食物”，有营养专家表示“鸡蛋几乎包含生命需要的所有重要营养素”。具体来说，鸡蛋最突出的好处有以下几方面：

◎ **补充营养**：鸡蛋中含有人体所需的全部8种必需氨基酸，蛋白质类型和氨基酸构成都非常完美。此外，鸡蛋含有身体需要的

维生素A、B2、B12、D、E和叶酸、胆碱、卵磷脂，以及钙、铁、硒等矿物质。

◎ **保护血管**：鸡蛋的蛋黄中，含有保护血管的叶黄素以及铁、硫等微量元素。

◎ **增强记忆**：鸡蛋蛋黄含有的卵磷脂和卵黄素，有利于神经系统的发育。

◎ **清热补血**：李时珍在《本草纲目》写到，鸡蛋蛋清性微寒，能清热；蛋黄性微温，能补气血。

每天吃一个鸡蛋对心血管反而有益

不少人认为鸡蛋是“心血管杀手”，是因为鸡蛋中含有的胆固醇。而在很多人印象里，胆固醇是导致动脉硬化、冠心病等心血管疾病的罪魁祸首。

其实，健康人体内胆固醇的合成可以自行调节。如果摄入胆固醇多了，体内合成的数量就少，同时分解增加；摄入少了，合成就多，且分解减少。

而人体出现血脂异常，主要是由于内分泌或血脂代谢失调、高血压、体胖及活动量

不足等因素造成的。换句话说，没必要妖魔化鸡蛋，只要适当地吃，是不会对健康造成不利影响的。

此外，有研究发现：每天吃一个鸡蛋，对心血管反而有益。

2018年，中国一项研究对2.8万名无心血管疾病人群进行了近10年的随访发现，每天一个鸡蛋不增加心血管死亡风险。研究组同期进行了超过160万人的Meta分析发现，每天一个鸡蛋似乎可降低9%的中风风险。

高脂血症者尽量少吃蛋黄

鸡蛋确实属于胆固醇含量较高的食物：一个鸡蛋（50克）大约含141~234毫克胆固醇，其中胆固醇大部分集中在蛋黄。鸡蛋怎么吃更健康？

根据《中国居民膳食指南（2022）》，我国成人平均每天蛋类的推荐摄入量是40~50克。换算下来，建议每天吃1个鸡蛋，每周吃鸡蛋不超过7个。

不过，为了防止膳食胆固醇过多对健康

产生不良影响，高脂血症者应该严格限制胆固醇的摄入。因此，高脂血症者应该尽量少吃蛋黄。

而生长发育期的青少年、哺乳期女性等需要额外补充营养的人群，可以适量多吃，每天可吃2~3个鸡蛋。

总之，鸡蛋确实是不可多得的“人体营养的宝库”，虽然存在一些缺点，但只要我们正确地食用，是不会影响健康的。

本版图片来自网络

