

被称为 世界上最营养的早餐 每天吃1个能延寿

鸡蛋,不仅是厨房里的百搭食材,还含有人体所需的多种营养素,被誉为全营养食物。

近日,发表在美国《营养学》杂志的一项新研究发现,每周食用1-6个鸡蛋可显著降低心血管疾病死亡风险,有助延寿。

《生命时报》邀请专家解读新研究,教你有效吃掉鸡蛋里的营养。



每天一个鸡蛋助延寿

上述研究纳入8756名70岁及以上的参与者,其中2.6%的人每天吃鸡蛋,73.2%的人每周吃鸡蛋,24.2%的人很少吃鸡蛋。

澳大利亚莫纳什大学研究人员随访5.9年后发现:与不吃鸡蛋的人相比,每周食用1-6个鸡蛋的人,无论吃的是水煮

蛋、荷包蛋还是煎蛋,心血管疾病死亡风险、全因死亡风险分别降低29%、15%。

在不同人群身上,鸡蛋也表现出不同实力。

美国波士顿大学发表在《营养学》杂志的研究发现,每周摄入5个及以上鸡蛋,2型糖尿病、高血压风险可分别降低

28%、32%,如果饮食保证均衡搭配,健康效益会更明显。

一项来自广州的病例对照研究提示,每天吃1个鸡蛋有助降低痴呆风险。

肥胖人群早餐吃1个鸡蛋不仅能增加饱腹感、降低餐后血糖,还可减少午餐及一整天的热量摄入。

实至名归的 全营养食物

所需的至少10%。

鸡蛋还是少数天然含有维生素D的食物,含量可达80个国际单位。

胆碱为脑力加油

胆碱是合成乙酰胆碱的重要原料,对大脑、神经系统发育至关重要,但人体无法自行合成足够的量来满足日常所需,需食物来补充。我国成人的胆碱推荐摄入量为男性450毫克/天、女性380毫克/天。

张坚表示,1个鸡蛋中的胆碱为176毫克,两个便接近摄入需求。孕期、哺乳期妇女适量摄入鸡蛋,有助孩子的脑发育;儿童青少年适量食用鸡蛋可提高记忆力 and 注意力。

叶黄素护视力

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,叶黄素、玉米黄素等抗氧

化物质,可帮助视网膜免受自由基的损害,降低患白内障、黄斑变性的风险,但人体无法自行合成,只能通过外界摄取,鸡蛋便是一个很好的来源。

虽然菠菜等绿叶菜中也含有叶黄素,但吸收效率远低于鸡蛋,尤其是蛋黄没有煮老的。

含丰富的优质脂肪

1个鸡蛋的脂肪含量约5克,主要集中在蛋黄里:

其中含有欧米伽3脂肪酸等不饱和脂肪酸,卵磷脂含量丰富,属于高密度脂蛋白(好胆固醇)的重要成分,可促进脂肪和胆固醇的代谢,避免胆固醇在血管壁沉积,是血脂调控的帮手。

此外,维生素A、D、E以及叶黄素、玉米黄素,均为脂溶性营养素,配合蛋黄才能被高效吸收。

这样吃鸡蛋,营养更全面

并非所有人都能最大化地吸收鸡蛋的营养,食用量、饮食搭配、烹饪方式都有科学推荐。

一天一蛋是平均量

《中国居民膳食指南(2022)》中推荐,成年人每日应摄入蛋类40-50克,相当于一天一个鸡蛋,特别提出要保留蛋黄。

金晖表示,这并不意味着每天最多吃一个鸡蛋,对于畜禽肉、水产品等动物性食物摄入不足的人来说,可适当增加鸡蛋摄入量。

具体来说,在饮食均衡的条件下:

生长发育期儿童、健身增肌人士、肉类摄入较少人群可每天吃1-2个鸡蛋;成年人可每天吃1个鸡蛋,每周不低于3个;

孕产妇、体虚者及手术后恢复期患者每天吃2-3个鸡蛋;

老年人、高胆固醇血症和心血管病人每周吃4-5个鸡蛋即可。

蛋黄营养价值高

不少人担心蛋黄中的胆固醇会影响血脂,但张坚强调,适量摄入蛋黄并不会对血脂造成不良影响。

鸡蛋中的蛋白质虽平均分布在蛋清、蛋黄中,胆碱、维生素、叶黄素、卵磷脂等营养物质基本全都在蛋黄里,丢掉蛋黄等于丢掉大部分营养。

水煮吸收率最高

鸡蛋被人体吸收的营养多少与烹饪方式有关,吸收率由高到低分别是:带壳水煮蛋、荷包蛋、蒸蛋、煎蛋、炒蛋、生鸡蛋。

煮熟、蒸熟的鸡蛋中,维生素、矿物质等营养成分得到较好保留,蛋白也发生变性,更有利于吸收,整体消化吸收率高达91%-94%,蒸蛋尤其适合消化能力较差的儿童、老年人。

相比之下,煎炸、炒制的温度较高,蛋白质易过度变性,消化吸收率下降,还可能产生过氧化物、自由基等有害物质。

建议尽量缩短烹制时间,煮蛋时在煮沸状态下保持3-5分钟即可,煎蛋则

需少油,并在蛋白边缘焦黄发脆前捞出。

学会烹饪改善口感

比如煮蛋时加点醋可去除蛋腥味,炒蛋时加一小勺水或牛奶可使鸡蛋更滑嫩。

需提醒,鸡蛋中的碳水化合物、膳食纤维、维生素C含量低,最好辅以适量主食和蔬菜,比如搭配燕麦粥、西红柿,或加点面粉、蔬菜碎,制成蔬菜蛋饼。

挑蛋别只看个头

鸡蛋是最常被沙门氏菌污染的食物之一,选购时不要只看个头、颜色,要选择正规超市,保证蛋壳完整、清洁,或有沙门氏菌检测报告的可生食鸡蛋,每次采购一周内可吃完的量即可。

买回家后不要清洗,放在阴凉干燥处或冰箱冷藏层保存,并与蔬果、肉等分开存放,食用非可生食鸡蛋前必须彻底煮熟。

(来源:生命时报 微信公众号《被称为 世界上最营养的早餐,每天吃1个能延寿》作者 王思予)

睡前坏习惯 偷走肾脏健康

坏习惯1: 长期熬夜

长期熬夜会打乱人体的生物钟,导致内分泌和代谢功能紊乱,交感神经过度兴奋,引起血压波动和高血压问题,而高血压是慢性肾病的重要危险因素。此外,熬夜时人体代谢旺盛,身体产生的废物增加,毒素容易在体内堆积,损害肾功能。

正确做法

规律作息,每天保证7-8小时高质量睡眠;避免熬夜加班、长时间玩手机或看电视,避免大脑过度兴奋影响睡眠;可以泡泡脚、听轻音乐、深呼吸,帮助放松和提高睡眠质量。

坏习惯2: 经常吃夜宵

烧烤、火锅、炸鸡、泡面……这些高盐、高油的夜宵会引起体内水钠潴留,增加肾脏代谢负荷;而长期大量摄入高蛋白也会增加肾脏负担,久而久之可能损害肾功能。

正确做法

晚餐清淡低盐,避免睡前2小时进食;睡前尽量不吃夜宵,实在饿了,可以吃点苹果、燕麦片等健康食品。

坏习惯3: 饮水过量

适当饮水有助于肾脏排泄,但过量饮水可能导致水分潴留,加重肾脏负担。夜尿增多、起夜频繁,还可能影响睡眠质量,导致血压波动。

正确做法

每日饮水量控制在1500-2000毫升,分次饮用;避免短时间内大量饮水,可少量多次饮水,保持尿液淡黄色为宜;睡前1小时少量饮水(约100毫升)即可,避免夜尿频繁影响睡眠。

坏习惯4: 憋尿入眠

睡前,尿意来了但懒得起床。殊不知,长期憋尿使膀胱压力升高,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,容易诱发尿路感染。严重时还可能导致尿液反流,让细菌“倒灌”回肾脏,导致肾盂肾炎,甚至慢性肾衰竭。

正确做法

养成睡前排尿的习惯,避免尿液长时间滞留;睡前2小时避免大量饮水,减少夜间起夜频率;女性朋友尤其要注意,勤换内裤、保持私处清洁,预防尿路感染。

(来源:“健康中国”微信公众号《小心,睡前5个坏习惯偷走肾脏健康》)