

鸡蛋是一种营养丰富的食品，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克、脂肪6克、产生热能82千卡。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高。鸡蛋中钙、磷、铁和维生素A含量很高，B族维生素也很丰富，还含有其他许多种人体必需的维生素和微量元素，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者、手术后恢复期病人的良好补品。

鸡蛋虽好，但在吃的数量上还应讲究科学。据近期调查表明：在一些城市职工中，有些从事脑力劳动或轻体力劳动的青年人，为增加营养，一天要吃5~6个鸡蛋；有的中、小学生每天早餐吃3个鸡蛋，午、晚餐也吃1~2个。在一些农村里，产妇每天要吃10~15个，月子里竟吃300~450个。他们认为：“鸡蛋有营养，多吃补身体。”其实不然，吃得太多，反而会给身体带来一些不良影响。

首先，鸡蛋中含有大量胆固醇，吃鸡蛋过多，会使胆固醇的摄入量大大增加，造成血胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心、脑血管疾病的发生。以产妇为例，一个鸡蛋约含胆固醇250毫克，10个鸡蛋约含2500毫克胆固醇。这个量，是正常摄入量的近10倍。加之，鸡蛋中富含的脂肪属饱和脂肪酸，摄入过多，必然会使血清胆固醇急剧上升，并能促使动脉粥样硬化和心脑血管病的发生。

其次，多吃鸡蛋容易造成营养过剩、导致肥胖。妇女产后在哺乳期间，每天热能的需要量一般为2800~3000千卡左右，蛋白质需要量为90克，如每天吃10个鸡蛋，等于摄入70克蛋白质，60克脂肪，约820千卡热量，加之乳母还要吃一定量的主食、鸡、鱼、肉、豆制品、蔬菜及水果等，每天热能摄入量可以达到3500~3800千卡，蛋白质和脂肪的摄入量都可达到120~140克。这就远远超过了她们每天的实际营养需要，致使营养过剩，会使多余脂肪在体内堆积而形成肥胖。

多吃鸡蛋还会造成体内营养素的不平衡，从而影响健康。我们的日常膳食是由多种食物组成的，合理的平衡膳食，要求含有人体所需要的各种营养素，并要求各种营养素在膳食中都应有适当的比例。因为，各种营养素在体内是互相协调、互相制约而发挥作用的。这样，身体才能正常发育和保持健康。古今中外，不论哪一种食物，尽管它的营养价值很高，也不可能含有人体所需的全部营养素。长期食用一种食物，会使某些营养素过剩，而另一些营养素缺乏。鸡蛋也不例外，鸡蛋本身也不能供给人体所需的全部营养素，比如，它本身不含碳水化合物，维生素C含量也几乎是零。因此，过多吃鸡蛋，必然会使其他食物摄入量相对减少，使摄入的各种营养素不平衡。天长日久，容易造成由于其他营养素缺乏或过剩而引起相关疾病。

吃鸡蛋过多，还会增加肝脏与肾脏的负担。人体所需的8种必需氨基酸，每天吃1~2个鸡蛋，就可以满足需要。由于身体已不需要，也不会再吸收利用，就会转化为脂肪堆积体内或当作热量白白浪费掉。而且多吃进去的那些鸡蛋，其蛋白质分解代谢产物会增加肝脏的负担，在体内代谢后所产生的大量含氮废物，还都要通过肾脏排出体外，又会直接加重肾脏的负担，所以过多吃鸡蛋对肝脏和肾脏都不利。

那么，一个人每天吃几个鸡蛋才比较合适呢？从营养学的观点看，为了保证平衡膳食、满足机体需要，又不致营养过剩，在一般情况下，老年人每天吃1~2个比较好。对于青年和中年人，从事脑力劳动或轻体力劳动的，每天吃2个鸡蛋也比较合适；从事重体力劳动，消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋；少年和儿童，由于长身体，代谢快，每天也可吃2~3个。孕妇、产妇、乳母身体虚弱者以及实行大手术后恢复期的病人，由于需要多增加优良蛋白质，每天可吃3~4个鸡蛋，但不宜再多。