# <u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鑷儿梅益度沒细恒脆提內裡

鸡蛋蛋黄越红营养价值越高

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/01/06 11:42

不少人害怕鸡蛋中的胆固醇,担心吃后使自己胆固醇升高。其实,一个代谢正常的人,每天吃一个鸡蛋,胆固醇不会升高。生长发育期的少年儿童,对蛋白质需求量较大,可每天吃两个;产妇因哺乳,对蛋白质需求量更大,可每天吃三四个。当然,患有高血脂症的患者,则应相应减少鸡蛋摄入量,可两天吃一个。

### 适量吃不会升高胆固醇

美国有关专家研究证实,一个鸡蛋约含200毫克胆固醇,它同时富含的卵磷脂,能抑制胆固醇的吸收。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主,其中一半以上正是橄榄油当中的主要成分——油酸,对预防心脏病有益。

美国研究者曾对116名男性老人做过测试:受试者先测定胆固醇含量,头3个月内不吃鸡蛋和任何蛋制品,再测定胆固醇水平;后3个月里,让受试者每天吃两个鸡蛋,一段时间后再测定一次胆固醇。 结果表明:受试者体内胆固醇含量并没有受鸡蛋胆固醇的影响,这一结果令不少医学界人士都感意外

所以,人们完全没有必要担心吃鸡蛋会升高胆固醇,鸡蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素A、B2、D及钙、铁、磷等,都是人体不可缺少的营养要素。

## 含人体需要的众多营养物质

鸡蛋几乎含有人体所有需要的营养物质,坚持适量吃鸡蛋,对健康益处多多。

健脑益智鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有良好作用,可延缓老年人的智力衰退,改善记忆力。卵磷脂被医学专家视为老年痴呆的克星。

保护肝脏鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞再生,还可提高人体血浆蛋白量,增强机体的代谢功能和免疫功能。

防止动脉硬化蛋黄中含有丰富的卵磷脂,是一种强有力的乳化剂,能使胆固醇和脂肪颗粒变得极细,乳化成为悬浮于血液中的细微粒子,而不沉积于血管壁上,并能顺利通过血管壁被细胞利用,从而减少血液中的胆固醇。

预防癌症鸡蛋中含有较多的维生素B2,可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素,如硒、锌等也都具有防癌作用。日本学者研究发现,鸡蛋中还含有抗癌物质光黄素和光色素,能抑制诱发鼻咽癌和宫颈癌的EB病毒增殖。

鸡蛋中的铁、钙,还是造血、长骨的必需品。

### 蛋黄越红营养越高

蛋黄的颜色,与鸡的饲料密切相关。如果饲料当中含有较多的青叶或者黄色玉米,其中所含的 类胡萝卜素就会被吸收到蛋黄当中。一般来说,放养的鸡蛋蛋黄颜色会比较深。

早在二三十年前,就有人利用这个规律,给鸡饲料中添加 类胡萝卜素,使得蛋黄的颜色鲜艳好看,得到消费者的喜爱。这种做法对健康无损,甚至有益。

在同样饲养情况下,蛋黄越红, 类胡萝卜素越多。如今有人利用蛋黄富集色素的特点,用有毒化学染料"苏丹红"来加强蛋黄的颜色,实在是令人气愤。但消费者没有必要因噎废食,谈蛋黄而变色。

# 吃时将鸡蛋洗干净

和蔬菜、肉类一样,鸡蛋也有保质期。实验表明,在温度2 ~5 的冰箱中贮存,鸡蛋的保质期是45天,而冬季室内常温下为15天,夏季室内常温下为10天,鸡蛋超过保质期,其新鲜程度和营养成分都会受到一定影响。如果存放时间过久,鸡蛋会因细菌侵入而变质,出现粘壳、散黄等现象。

鸡蛋放入冰箱时,不能清洗,清洗会破坏鸡蛋表面的一层保护膜,细菌容易进入鸡蛋中。为了防止污染其他食物,可用保鲜袋将鸡蛋装好后再放入冰箱。但每次要吃时,应将鸡蛋洗干净。

鸡蛋吃法多种多样,就营养的吸收和消化率来讲,煮鸡蛋是最佳的吃法,但要注意细嚼慢咽。鸡蛋过老影响消化吸收,嫩嫩的"溏心"蛋黄,容易残留致病菌。对儿童来说,蒸蛋羹、蛋花汤最适合,这两种做法能使蛋白质松解,易被消化吸收。

生吃鸡蛋对健康有害,不宜提倡。