## 

一天两个鸡蛋 吃出窈窕身材

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/23 12:10

吃鸡蛋到底健康吗?多吃鸡蛋会导致心脏病吗?这种最常见的食物永远都会受到人们关注。2月10日的英国《每日邮报》公布了英国心脏基金会的最新研究成果:每天吃1个鸡蛋是相当安全的;如果在每日饮食中加入两个鸡蛋,还有助于减肥。

过去,英国心脏基金会曾建议人们每周至多吃3个鸡蛋,理由是因为鸡蛋中的胆固醇会增加患心脏病的风险。但现在,已有确凿的证据能够证明:是否患心脏病和吃鸡蛋没有关系,因为鸡蛋中的胆固醇能够进入血液的量是微乎其微的。但对于那些有家族高胆固醇史的人来说,还是应该适当限制鸡蛋食用量。英国公共健康营养学家朱丽叶·格雷博士指出,要想降低胆固醇水平,最重要的是减少饱和脂肪的食用量,如少吃肥肉、蛋糕、饼干和点心等,同时还要多运动和戒烟。

另外一项发表在《美国大学营养学杂志》的最新研究显示,如果人在均衡饮食的状态下,每天吃2个鸡蛋,不但有助于降低体重,还可以降低血脂,原因可能是鸡蛋中的蛋白质可以带来饱腹感。英国蛋类信息服务机构营养师凯斯·麦克唐纳德则表示,人们总在寻找各种营养补充剂,其实鸡蛋就是最便宜的一种。

专家建议,孩子和老人每天吃1个鸡蛋即可,青少年及成人可以吃两个。蛋黄和蛋白最好都吃,不要偏食。在鸡蛋的吃法上,也许很多人不喜欢煮蛋的口感,因此可以做成多种花样。比如蛋汤、蒸蛋羹、蛋皮卷、蛋饺等,这样做出来的鸡蛋更容易消化,适合中老年人。

对于英国心脏基金会的推荐,中国农业大学营养与食品安全系主任何计国表示十分认同:"一直以来,我们也不主张把鸡蛋当成健康的敌人,胆固醇水平其实是人整体生活方式的体现,不是几个鸡蛋能决定的。每天吃鸡蛋数量在1~2个左右,不要超过2个即可。"