2026年9月16日 本版编辑/张世杰
投稿邮箱:dsbjksh@163.com
益趣都市报

快学起来!

鸡蛋换个吃法,营养翻倍还能控体重!

鸡蛋看起来平平无奇,但它的营养其实很丰富。每周吃够一定数量鸡蛋,有助于降低心血管疾病死亡风险,患糖尿病和高血压风险也更低。鸡蛋怎么吃更有营养?不妨学习学习今天起调整一下。

鸡蛋每周吃够这个量,降低心血管疾病死亡风险。鸡蛋简单易得、食用便捷,富含优质蛋白质、卵磷脂、多种维生素和矿物质等营养成分。有研究显示,每周吃1~6个鸡蛋,有助于延长老年人寿命并降低心血管疾病死亡风险。现阶段,《中国居民膳食指南(2022)》建议,一般成年人群每周可摄入300~350克蛋类,健康人群每天吃一个全蛋,是比较合理的。



吃鸡蛋的4个误区:1.吃鸡蛋要扔蛋黄?对于健康人群来说,吃鸡蛋不必弃蛋黄,每天吃1个全蛋的营养效益远高于其对胆固醇的影响。2.鸡蛋能生吃吗?不建议食用生鸡蛋,有研究表明,大约10%的鲜蛋会带有致病菌、霉菌或寄生虫卵,比如沙门氏菌,如果实在喜欢吃溏心蛋等食物,最好选择可生食鸡蛋。3.鸡蛋和豆浆不能一起吃?鸡蛋豆浆搭配食用,营养反而更均衡。4.术后患者不能吃鸡蛋?鸡蛋营养丰富,清淡易消化,可以为术后患者提供蛋白质等营养物质,帮助身体恢复健康,所以术后患者是可以食用鸡蛋的。

鸡蛋怎么吃更有营养?

水煮蛋好吃又健康。水煮蛋营养保留全面,好消化好吸收,属于好吃又健康的一种做法。建议水沸后再小火煮5分钟即可。鸡蛋汤、蒸鸡蛋羹、水煮荷包蛋也是不错的吃法。不建议常吃煎鸡蛋,煎的做法对鸡蛋营养破坏更严重。另外,煎鸡蛋需要油,还容易导致脂肪摄入超标,因此建议少吃煎鸡蛋。早餐是吃鸡蛋的"最佳时间"。早上吃鸡蛋,全天热量摄入更低,有利于控制体重,还能迅速补充夜间消耗掉的营养。

特殊人群怎么吃鸡蛋?

高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病及高风险人群,可隔天吃1个鸡蛋。疾病康复期患者,当其他动物性食物摄入不够时,可每天吃1至2个鸡蛋。生长发育期的儿童青少年、孕妇、哺乳期女性、健身增肌人士,可每天吃1至2个鸡蛋。

(据新华社微信公众号)

长期"早上不吃、晚上猛吃" 女子体内取出"绿松石"

医生:非常罕见!这个习惯危害竟这么大

近日,贵州贵阳结石病医院肝胆外科张智勇副主任从28岁患者许女士胆囊内,保胆取出4颗罕见的绿色胆囊结石。结石色泽翠绿、形态圆润,酷似"绿松石"。术后许女士恢复良好,胆囊功能得以保留。

据了解,许女士长期不吃早餐,晚上却常吃宵夜,且偏爱油腻食物。正是这些习惯的叠加,为胆囊结石的形成埋下了隐患。

贵阳结石病医院肝胆外科张智勇副主任介绍,胆囊就像储存和浓缩胆汁的"仓库"。肝脏分泌的胆汁先储存在胆囊内,胆囊黏膜再吸收水分,使胆汁高度浓缩。如果长期不吃早餐,胆囊从夜间到次日中午都得不到有效的收缩排空,胆汁持续淤积、越来越浓稠,胆固醇等成分就容易析出结晶,逐渐形成结石。

如果说"不吃早餐"是让胆囊"只存不排",那么"爱吃宵夜"则是让胆囊在深夜被迫"加班"。夜间进食高脂食物后,肝脏分泌更多胆固醇进入胆汁,使胆汁更容易过饱和。第二天早晨又不吃早餐,高浓度胆汁在胆囊内长时间滞留,结石风险进一步加大。

许女士"晚上猛吃、早上不吃"的习惯,正是这种危险组合的典型表现。医生表示,胆囊结石按成分主要分为胆固醇结石和胆色素结石。胆固醇结石常呈黄白或黄褐色,胆色素结石多呈黑色或棕褐色。像许女士这样呈现鲜艳"绿松石色"的胆囊结石,临床上非常罕见。

胆结石高发人群有哪些?

胆结石的形成与多种因素相关。如肥胖、妊娠、雌激素、高脂饮食、高血糖、高血脂、肝硬化等,大量饮酒、暴饮暴食、进食大量油腻食物等是非常常见的诱因。

女性:雌激素影响胆囊排空引起胆汁瘀滞,促发结石形成,而女性体内雌激素水平更高,因此胆囊结石患者中女性明显多于男性。

饮食不规律及肥胖者:饮食偏荤喜甜者,脂肪和胆固醇摄入多,易形成胆固醇结石。甜食促进胰岛素分泌,会加速胆固醇沉积;经常不吃早餐会使胆酸含量减少,胆汁浓缩促使结石形成;肥胖者胆囊结石的发病率比正常人高约5倍。

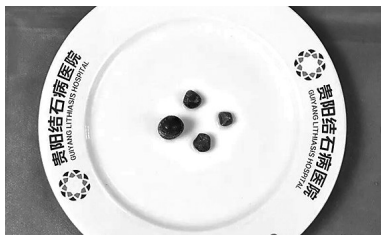
年长者:随年龄增长发病率逐渐增高,多发于40-60岁。

长期少运动和久坐习惯人群:人进食后胆汁分泌量增加,而久坐容易胃肠道蠕动减慢,不利于食物的消化吸收和胆汁排泄,致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调,胆固醇易沉积下来。

怎样预防胆结石?

由于胆结石与不良的生活方式有关,若不养成健康的生活方式,胆结石可能还会复发。平时要注意以下几点:

控制饮食。避免油腻食物、富含胆固醇的食物;而植物油有利胆的作用,提倡食用植物油;多吃菠菜、南瓜、番茄以及胡萝卜等富含维生素A的食物。



许女士保胆取出的4颗"绿松石"样结石。

限制摄入脂肪类食物。由于胆结石与体内过高的胆固醇有关,所以不要摄入大量的肥肉、动物内脏、蛋黄等。

规律进食,重视早餐。胆结石与胆汁的分泌排泄不畅有关,规律进食,尤其是按时吃早餐,可刺激贮存在胆囊里的胆汁及时排出,避免结石发生。

避免过饱。不要食用酒类等刺激性食物,过饱会加重内脏负担,诱发结石。

规律锻炼,控制体重。超重和肥胖者应减轻体重,但减重应循序渐进,以降低胆汁淤滞引起胆泥形成的风险。因热量摄入极低或减肥手术而快速减重者,每日摄入脂肪不应低于7-10克,以确保胆囊收缩和胆汁循环功能良好。平常要注意适当参加体育锻炼,比如游泳或者跑步,能够减少身体肥胖的现象,避免出现胆囊炎或者胆囊结石。 (据光明网)

空腹时不能吃这些食物?真相到底如何……

日常生活中我们常听到许多"空腹"的禁忌,比如:"空腹不能喝茶、喝咖啡、喝酒""空腹不能吃香蕉""空腹不能吃柿子"……真相到底如何呢?一起来看看吧。

1.空腹可以喝茶、喝咖啡、喝酒吗?不建议。

空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适;空腹喝酒容易出现低血糖,造成头晕、出冷汗等不适症状。乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶会引起恶心、呕吐、腹泻等身体不适症状。

2.空腹可以吃香蕉吗?只要肾脏健康,完全不用担心。

有人说:"空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康",香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物,但就算真是空腹吃了,它所含有的钾、镁,也是一点一点缓慢进入体内的,并且吸收量有限,不会一下子全部进入血液。

而且,身体也会自己进行调节,通过肾脏、皮肤,把多余的部分代谢出去,维持钾、镁处于平衡状态。对于肾脏健康的人体来说,每天钾、镁的摄入并没有严格的上限。

3.空腹可以吃大蒜和冷食吗?不建议。

大蒜和冷食,二者都会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能会刺激心脏。因此吃冷饮最好在两餐中间,空腹时、饱餐后和大汗淋漓时,都不宜食用。

4.空腹可以吃柿子吗?不用过于担心。

柿子中含有鞣酸,鞣酸确实会在胃中与胃酸、蛋白质等发生作用,但关键还得看品种和成熟度。只要别吃没熟透的柿子,或别一次性吃太多,就不用担心鞣酸的风险。

不过,对于一些胃肠功能低下的人群,如中老年人,肠胃排空比较慢,建议不要空腹吃大量的柿子。如果买回来的柿子特别涩,也别硬吃,建议放软了再食用。

5.空腹进食也有先后顺序。

吃饭顺序建议先吃蔬菜,然后再吃肉类等蛋白质、米饭。如果一开始就吃很多米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多的热量,而且很容易造成血糖快速上升,刺激体内胰岛素的分泌。

最后吃水果,因为水果甜度高,且都是容易吸收的单糖,若是空腹吃,也容易刺激血糖快速上升。

至于甜点这类又甜、热量又高的食物,减重时最好是远离,如果要吃,顺序也一定放在最后。

(新华网)

