

■餐桌视线

□本报记者 张帅

如果非要说早餐餐桌上的“扛把子”，那恐怕非鸡蛋莫属了。

鸡蛋，众多食物的最佳拍档，还自始至终都占据着餐桌的“C位”。

煮鸡蛋、鸡蛋羹、煎鸡蛋、茶叶蛋，没有一个带怕的。

鸡蛋，不仅是优质蛋白的良好来源，更关键的是好吃。

被问得最多的一个问题就是，一天吃几个鸡蛋最合适？怎么吃最有营养呢？

福建中医药大学附属人民医院临床营养科国家二级营养师梁艳彬，将关于鸡蛋的那些问题一网打尽。

一天吃几个鸡蛋最合适？

一般情况下，《中国居民膳食指南(2016版)》中建议“每天一个蛋，蛋黄不丢弃”，具体情况，需要注意因人而异哟。为了便于更好直观地理解，梁艳彬还做了一个表格如下——

名称	时间	幼儿		儿童青少年			成人
		2岁	4岁	7岁	11岁	14岁	18岁
蛋类	每天	20~25g	25g	25~40g	40~50g	50g	40~50g
	每周	1~2个	2~3个	3~5个	5~7个	7个	5~7个

注：一个正常鸡蛋有45~50g。

如果鸡蛋吃过量，也会对人体造成伤害？

鸡蛋，营养价值高，是优质的大众“补品”。但值得注意的是，鸡蛋中的胆固醇含量较高。

事实上，已有较多研究表明，膳食中摄入过多的胆固醇会对心血管健康产生影响。

所以，从食物多样性和平衡膳食的角度，没有必要吃过多的鸡蛋。梁艳彬提醒，一天内摄入鸡蛋超过2个有可能导致胆固醇摄入过多，引起血脂、血压升高或其他慢性疾病的发生，但1个鸡蛋属于安全范围，可以放心食用。

吃蛋黄好还是蛋白好？

蛋黄和蛋白都含有蛋白质、维生素和矿物质。蛋黄中含有脂溶性维生素，其中钙、磷、锌、硒等矿物元素含量也更高。无论蛋黄还是蛋白都有相当的营养价值。

梁艳彬认为，最好的吃蛋方式是整蛋都吃。蛋黄、蛋白所含的营养价值都很高，而且无法相

互替代，例如蛋黄是鸡蛋营养种类和含量集中的部位，其脂肪以单不饱和脂肪酸为主，同时富含磷脂和胆碱，对健康十分有益，不可丢弃。两者具体营养价值如下表：

早餐桌上“扛把子”

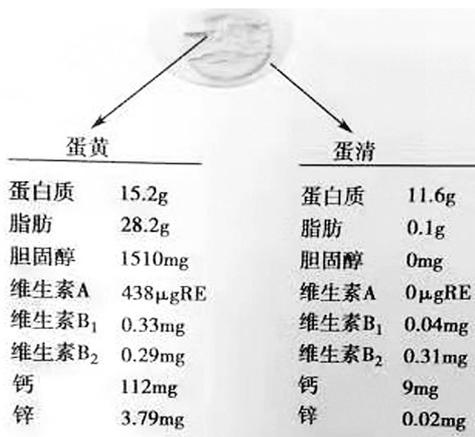


图 1-25 鸡蛋清和鸡蛋黄营养素含量比较(每100g可食部)

鸡蛋怎么吃最有营养？

鸡蛋可采取煮、炒、煎、蒸等方法，为了尽可能保持营养价值，一般情况下推荐吃水煮蛋，同时要注意控制煮的时间，一般在水烧开后小火继续煮5~6分钟即可，时间过长会使蛋白质过分凝固，影响消化吸收。

注意：不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，不吃溏心蛋。生鸡蛋的蛋白质人体不易消化吸收；生蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶物质，抗生物素蛋白影响生物素的吸收，抗胰蛋白酶会妨碍蛋白吸收；不论是生蛋，还是溏心蛋，都有可能残留细菌微生物等，均可能引起胃肠道疾病。

土鸡蛋和红壳蛋更有营养？

营养没有太大差别，蛋壳的颜色主要与产蛋鸡的品种有关。由原叶啉、胆绿素等物质决定，与鸡蛋的

营养价值无直接关系。

鸡蛋该如何选购与保存？

选购：①平时挑选新鲜鸡蛋时最好买带有出厂日期相关标志的鸡蛋。

②要尽量选择清洁蛋。清洁蛋是指鲜鸡蛋经过检查、清洗、风干、油蜡处理、分级后的蛋制品。其安全性相对高于散装鸡蛋。如果在商超或传统农贸市场中购买未经清洗的散装鸡蛋，建议消费者在购买后要尽快进行清洁处理，预防可能存在的潜在风险。

③注意查看蛋壳是否光滑无破损、有无霉点等。

④不用盲目选择土鸡蛋或者红壳蛋，营养价值差别不大。

⑤应根据家庭人口计算购买量。

保存：①由于鸡蛋的保质期受温度、时间、湿度的影响较大，通常来说，温度在2℃至5℃时鸡蛋的保质期为40至60天；在15℃以下保质期为30天左右。当夏季温度高于25℃时，鲜鸡蛋保质期为7至10天。

②建议冰箱冷藏保存，延长鲜鸡蛋保质期，保障鲜鸡蛋的安全和营养。不超过40~60天；吃多少，拿多少，洗多少，取出后不可再久置或冷藏。

③注意不要将鸡蛋同葱、姜、蒜等有强烈气味的食物放在一起，这会使气味通过蛋壳上的气孔渗入蛋中，加速鸡蛋变质。

爱美少女长期吃保健品，长出了“豹纹”肠

□本报记者 林颖

吃了保健品，期待身材苗条

“医生，我的肠子怎么这么黑？这是什么病啊？严不严重？该怎么治？会变成肠癌吗？”在消化内镜室内，20多岁的王小姐看着报告上“结肠黑变病”的诊断，再看看布满了“豹纹”黑斑的肠子，神色慌张，一脸不解。

原来，一年前王小姐听说排毒、养颜、减肥的效果，便照着广告的介绍，上药店买了一种“养颜通便”的保健品，期待吃了保健品后不但便秘症状能得到改善，还能身材苗条，貌美如花。

刚开始服用，效果令王小姐满意，可几个月后，通便效果就越来越差，即使加大剂量也不管用。她还尝试了其他的通便产品，可一旦停药，根本就不能排便。

最后，王小姐不得不上医院向医生求助。直到按照医生建议，做完了肠镜，王小姐才被眼前的一幕震惊了。

“遭遇”，医师司空见惯

对于王小姐的遭遇，省立医院

消化内科的郑晓玲主任医师显然已经司空见惯，“出现这种情况的患者人数还不少，几乎都有因便秘长期服用泻药、通便茶的习惯。特别是早些年，一些排毒养颜保健品热销时，到我们这做肠镜发现结肠黑变病的人数就大幅增加”。

在省老年医院消化科便秘门诊，曾庆新副主任医师对此疾病也深有同感。“结肠黑变病的发生主要和滥用蒽醌类泻药有关。大家熟知的大黄、番泻叶、芦荟等药材中，就含有此成分。那些常用的排毒、养颜、减肥保健品中，也大都含有此药物成分。因此，民众在选购药品时要多留意药物成分，切忌长期服用。否则连续服用此类泻药超过半年，患结肠黑变病的风险就会大大增加。”曾庆新说。

好在结肠黑变病看着恐怖，但仍是一种良性疾病，多数人只要停止服用泻药一段时间，经过调理，改善便秘症状，结肠还是可以恢复正常。

目前还没有明确的证据证明结肠黑变病有可能会增加肠癌

变的几率，所以不要太过担心。

依赖刺激性泻药反而加重便秘

值得注意的是，滥用泻药会导致结肠的敏感性受损。曾庆新打了个比方，刺激性泻药初用很见效，这好比马在跑不动的情况下，被马鞭一打能加速前进。但长久来看，跑累的马总有倒下的那一刻，即使再挥鞭也无济于事。同样，长期服用刺激性泻药最终会加重便秘症状，甚至增加肠道息肉、肠道肿瘤的风险。老年患者还可能严重的水电解质紊乱。

长期便秘，先排除器质病变和药物因素

如果有长期便秘，那一定要找到便秘的原因，对因治疗可以从根本上缓解便秘症状。

首先要排除是否有器质性病变，特别是40岁以上人群短期内突然出现便秘，要警惕是否有结肠肿瘤、肠腔狭窄或梗阻、内分泌和代谢性疾病、神经系统疾病等疾病，针对疾病进行治疗。

此外，一些药物也可能引发便秘，只要停药或调整药物，就能

缓解便秘症状。

这些方法改善功能型便秘

排除上述因素后，日常最常见的还是功能型便秘，主要和日常饮食、运动、心理等因素有关。

要改善功能型便秘，可以增加膳食纤维摄入量(25g/d)、每日进食2~3个水果和半斤以上蔬菜，多吃全麦面包、麦片等，多吃豆类如红豆、绿豆等，多选高纤维的菌类如金针、云耳、发菜，至少每天喝八杯水1.5~2.0L。

增加运动，培养良好的排便习惯。

有很多时候便秘和患者的心理、情绪关系莫大，此时还需要精神心理治疗，以及抗焦虑抑郁药物的配合。

如果症状还未缓解，可在医生指导下服用容积性泻药、渗透性泻药等药物治疗，或中药、针灸、按摩推拿、手术等治疗。

患者还可通过反复训练排便时腹肌、盆底肌和肛门括约肌的适时舒张和收缩，消除两者在排便过程中的矛盾运动，促进排便。