

鸡蛋里竟然有这么多护眼成分？



蛋黄的叶黄素吸收率远高于菠菜和海藻

国内外多项研究表明,联合使用DHA和叶黄素对改善青少年的视力疲劳、延缓老年视力退化都有所帮助。

虽然海藻中有DHA,但吸收利用率远低于存在于蛋黄磷脂中的DHA。同样,虽然菠菜和其他绿叶菜里有很多叶黄素,吸收效率也远低于蛋黄中的叶黄素。

吃沙拉时加蛋黄可以帮助营养素吸收

蛋黄中天然存在乳化微球基质,它们是由甘油三酯、磷脂和胆固醇组成的,类似人体血液中的脂蛋白,能帮助叶黄素、胡萝卜素等脂溶性小分子高效吸收和转运。

所以,在吃蔬菜沙拉时,如果同时吃蛋黄,可以帮助多种营养素的吸收,从而提升一餐的营养价值。

鸡蛋是维生素A的较好来源

维生素A缺乏的时候,人更容易患上干眼病,出现暗视力下降、光线变化时适应能力下降等情况。同样,我国居民几十年来膳食维生素B2的平均摄入量也一直低于平均值,2020年全国营养与健康调查的数据,成年人人均摄入维生素B2只有0.7mg,而成年男性和女性的推荐值是1.4和1.2mg。

母鸡善于在蛋黄中积累多种营养成分和保健成分,给饲料增加营养素,以便鸡蛋把营养“攒”进蛋黄里,叫做生物营养强化,包括维生素A、维生素K、维生素B2等,也包括饲料中的各种黄色、橙色乃至红色的类胡萝卜素,比如beta-胡萝卜素、叶黄素、番茄红素、虾青素等,都可以通过饲料供应来输入到蛋黄当中,提升蛋黄的营养价值。让鸡蛋积累叶黄素的方法,通常是在鸡饲料里添加金盏花的粉,它的叶黄素含量特别高。

此外,鸡蛋是维生素A的较好来源。我国居民几十年来膳食维生素A平均摄入量一直只有推荐值的

一半左右。即便2023版膳食营养素参考摄入量降低了维生素A的摄入标准,目前仍未达标。全国平均的维生素A摄入量是433微克视黄醇当量,而推荐值是18—49岁男性每日应摄入770微克、女性应摄入660微克视黄醇当量。特别是用手机、用电脑特别多的情况下,光线明暗变化频繁,会增加维生素A的消耗。

蛋黄没有煮老的鸡蛋,叶黄素的保存率更高

菠菜中的叶黄素含量非常丰富,而且不会因为焯水而损失。如果焯水之后再用水油焖煮,让细胞壁充分软化,有可能会获得更高的利用效率。

不过,也可以考虑每天吃两个高DHA+叶黄素,并富含VA和VB2的鸡蛋黄来补充它们。假如胆固醇含量也比较低的话,那么吃两个蛋黄也不用担心,只相当于日常吃一个鸡蛋的胆固醇摄入量。

吃这些鸡蛋的时候要注意:煮得嫩一点,蛋黄刚刚凝固或半凝固就可以了。而且,在煎蛋时不要弄破蛋黄膜,不要让蛋黄接触氧气。由蛋品行业协会和保健方面专家共同发布的《鸡蛋食用营养指南(2022)》中也建议,蛋黄没有煮老的鸡蛋,不仅口感更好,消化率更高,而且蛋黄中叶黄素的保存率也更高。

因为DHA很容易氧化。蛋黄中的胆固醇也怕氧化,一旦脂肪酸氧化,就会把它“传染”上。而氧化的胆固醇会伤害血管内皮,对心血管健康非常不友好。

鸡蛋中的叶黄素有利于预防心血管疾病和老年认知退化

最近有些朋友听说,有些研究文献不建议多吃鸡蛋,说吃多了可能会增加全因死亡风险或心血管疾病风险。虽然各项有关吃鸡蛋数量与健康之间的流行病学研究对最理想的鸡蛋摄入量说法不一,但均未建议完全不吃鸡蛋。

而且,限制鸡蛋的主要理由是控制膳食中的胆固醇摄入量,选择降低

胆固醇含量的鸡蛋就能减少担心;而鸡蛋中的叶黄素是有利于预防心血管疾病和老年认知退化的因素。

简单说,对于没有高血脂和高血糖的健康人来说,各项研究中推荐吃鸡蛋的数量在每周5—7个之间,中国居民膳食指南(2022版)也仍然支持每天吃一个鸡蛋。

对于糖尿病和高血脂患者来说,每周吃鸡蛋的数量是否需要控制在4个蛋黄以内,目前还有一定争议。

对未成年人来说,鸡蛋是极好的多种营养素来源,有研究发现摄入鸡蛋有利于儿童的身高生长;对老年人来说,也有研究表明摄入鸡蛋有利于降低痴呆风险。因此,对于鸡蛋这样一种容易获得、烹调简单、口感良好、营养丰富的食物,我们为何要刻意远离呢?对于每天只吃一只蛋的人来说,那些口感最好、营养成分最高的鸡蛋,也是最值得享用的。

最后再说点关于护眼的知识:

1. 很多人不知道,维生素B2也是一种对视力有帮助的营养素。缺乏它的时候,眼睛会发红,结膜上密布血丝,怕光,视力也更容易疲劳。如果日常膳食中很少吃富含叶黄素的深绿色叶菜,也很少吃富含DHA的海鱼和食肉淡水鱼,那么就需要特别注意补充这两种营养素。

比如,吃半斤菠菜/羽衣甘蓝+3两鲈鱼/秋刀鱼,就是一个好的组合。如果再补充一些含有较多维生素A和维生素B2的肝脏,那就更全面了。

2. 和眼睛健康有关的营养素,有DHA、叶黄素、VA、VB2,再加一个花青素,就差不多凑齐了。

花青素的来源是各种蓝紫色、紫红色、紫黑色的蔬果,不仅限于蓝莓,还有黑枸杞、桑葚、紫薯、黑莓、紫红色或紫黑色樱桃、紫色大李子等很多来源。顺便说一下,已经6月份了,当季的桑葚就是花青素的最好来源之一,含量比起市里的蓝莓还要高。

不过,由于大量的花青素会降低一些微量元素的吸收,并降低消化酶活性,并非越多越好,消化能力较弱、贫血缺锌的人不应大量食用富含花青素的食物。

文/范志红(中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)

叶黄素这种营养素别只知道对眼睛好!

经常吃蔬菜能促进健康,这已是一个不争的事实。这是由于蔬菜可以为我们提供身体必需的矿物质、维生素、膳食纤维,还有一些对人体健康有益的植物活性成分。今天给大家隆重推介其中之一——叶黄素。

什么是叶黄素?

很多人都知道叶绿素,植物通过叶绿素产生神奇的光合作用,可将光能转化为化学能。那什么是叶黄素呢?它又被称为“植物黄体素”,是一种广泛存在于蔬菜、花卉、水果等植物中的天然物质。

叶黄素还有很多别名,如胡萝卜醇、植物黄体素、核黄体、万寿菊色素等,甚至还有洋名“Lutein”。

从植物中提取的叶黄素是橙黄色粉末,浆状或液体,不溶于水,溶于己烷等有机溶剂。叶黄素与胡萝卜素是近亲,它们同属于“类胡萝卜素”族物质。

目前从自然界中鉴定出的700多种类胡萝卜素中,根据其分子组成可分为两类,一类为不含氧原子的碳氢族类胡萝卜素,称为胡萝卜素类;另一类为含氧的类胡萝卜素,称为叶黄素类。

叶黄素有什么保健作用?

◆抗衰老

叶黄素不具有维生素A原的活性,但却是一种优良的抗氧化剂。现在的医学研究证实,植物中含有的天然叶黄素,能抑制脂质过氧化,减少自由基对DNA、蛋白质和细胞膜的损伤,从而起到预防细胞衰老和机体器官衰老的作用。

◆抗动脉硬化

研究发现,叶黄素对早期的动脉硬化进程有延缓作用。动脉主干道血管内膜厚度的变化与血液中叶黄素含量之间存在相关性。

当血液中叶黄素含量较低,极易引起动脉血管壁增厚,随着叶黄素含量的逐渐增加,动脉壁增厚趋势降低,动脉栓塞也显著降低。同时,动脉壁细胞中的叶黄素还可降低低密度胆固醇(LDL)的氧化性。

◆抗癌

叶黄素对乳腺癌、前列腺癌、直肠癌、皮肤癌等多种癌症也有抑制作用。最近,纽约大学药学院的研究中也提到,进入人体的叶黄素可能与其他器官组织协同,通过间接免疫调节作用,降低乳腺癌的发病率。

◆保护视力

叶黄素对保护眼睛健康有非常重要作用。有研究表明,叶黄素在黄斑区域(视觉最敏感的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素。

当可见光中能量最高的蓝光到达视网膜时,叶黄素可以起到滤除蓝光的作用,大幅减少蓝光对黄斑区的损伤作用,从而保护视网膜组织、增进视力,还可降低白内障的发生、预防视网膜色素变性。

叶黄素的及时补充对于眼球处于发育期或学习压力较大的青少年尤为重要。叶黄素的摄入不足或过度消耗所形成的“光”伤害,是导致青少年近视、弱视发病率高的原因之一。所以,及时补充叶黄素,对预防青少年假性近视和弱视、预防老年人视网膜黄斑退化都有一定效果。

哪些食物富含叶黄素?

叶黄素最理想的来源是绿色蔬菜,往往颜色越偏深绿色的蔬菜,通常叶黄素的含量就越高,如芥蓝、绿色花椰菜、菠菜、芦笋、绿色莴苣等。

文/马博士健康团 科学审核/马冠生(北京大学公共卫生学院教授) 人民网(来源:北京青年报)