

蛋黄营养解码——被误解的营养

鸡蛋是补充身体所需蛋白质的优质来源,但蛋黄却常因胆固醇被误解丢弃。其实,蛋黄是鸡蛋营养的核心,科学食用才能解锁其健康价值。吃蛋黄真的会升高胆固醇吗?三高患者、孕妇等特殊人群每天可以吃几个鸡蛋?怎样吃鸡蛋更能保留其营养价值?

中国营养学会原常务副理事长、秘书长翟凤英,农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲,中国农业大学副教授朱毅,首都医科大学宣武医院营养科主任李缨进行了相关解答。

蛋黄:不可替代的营养

蛋黄是易被人体吸收的优质蛋白。翟凤英介绍,蛋黄蛋白质含量(15.2g/100g),高于蛋清(11.6g/100g),且含人体必需的全部8种氨基酸,生物利用率高达98%。

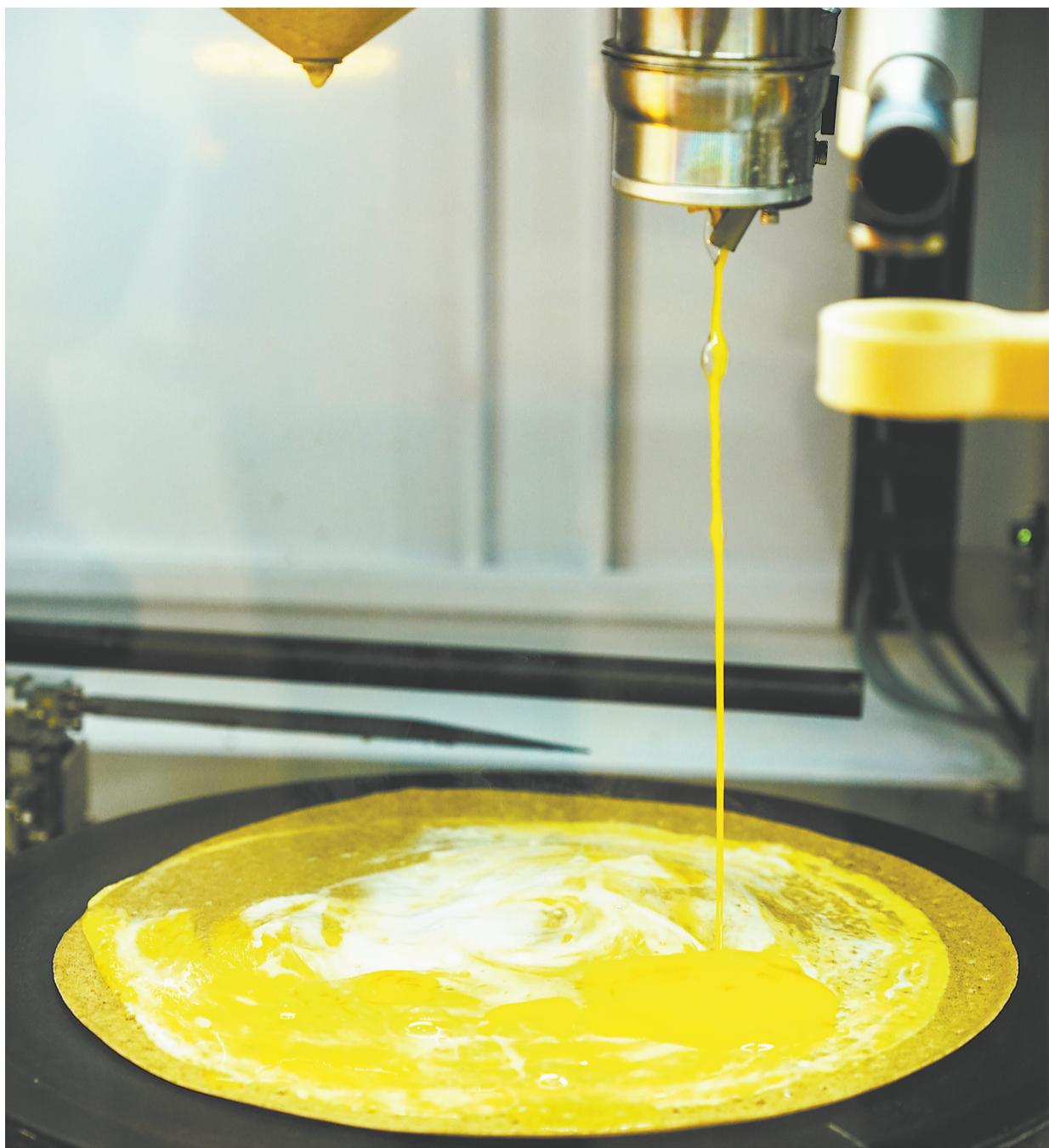
蛋黄中胆碱含量丰富。李缨谈到:“每100克蛋黄含胆碱680毫克,一个蛋黄即可满足成人日需量的35%。”胆碱是合成神经递质的关键,对胎儿脑发育、儿童认知能力发展、延缓老年人认知衰退都有着至关重要的作用。除此之外,胆碱还能够促进脂质代谢,防止动脉粥样硬化的形成。翟凤英补充道:“胆碱在脂质代谢当中起到关键作用,帮助预防脂肪在肝脏当中的蓄积,减少非酒精性的脂肪肝发生的风险,从而维护肝脏的健康。”

蛋黄中富含脂溶性维生素。朱大洲谈到,鸡蛋中的维生素A、D、E及B族维生素(叶酸、B12)几乎全在蛋黄中。

因此,蛋清无法替代蛋黄营养,若丢弃蛋黄,等于只吃了蛋白质,而放弃了大部分维生素、矿物质及生物活性物质。

破除胆固醇“恐慌”:卵磷脂的“双向调节”作用

李缨说:“实际上血液中的胆固醇,它的来源有两方面,主要的是来源于内源性的胆固醇,这部分主要是我们自身合成的,它占到了70%—80%;而外源性的胆固醇,也就是我们食物中摄入的胆固醇,它只占到20%—30%,所以自身合成的胆固醇对于血脂、血胆固醇的影响更大。”



天津一家便利店内的煎饼果子机器人在制作煎饼果子。

新华社记者樊雨晴 摄

鸡蛋黄胆固醇含量虽高(约1510mg/100g),但卵磷脂通过以下作用可一定程度上平衡其影响——

乳化作用:将胆固醇分解为小颗粒,减少血管沉积;

代谢调节:提升“好胆固醇”(高密度脂蛋白),促进低密度脂蛋白代谢;

助力胆固醇排出:促进胆固醇随胆汁排出体外。

翟凤英介绍,《中国居民膳食指南》并未给健康人群每日摄入胆固醇量设置上限。健康人每日摄入1—2个全蛋,配合蔬菜水果和全谷物,不用过于担心胆固醇吃多了。

特殊人群每日鸡蛋摄入量建议:

高血脂/心血管患者,应控制胆固醇的摄入量,建议每日蛋黄≤1个,定期监测血脂;

孕妇,每日2—3个蛋,补充

胆碱促胎儿神经发育;

老年人,每日可吃2个蛋清+1个蛋黄,预防认知衰退。

科学烹饪:营养保留的“黄金8分钟”

鸡蛋过度加热会损耗营养,加热不足又可能纵容抗营养因子残留在里面,影响消化吸收。朱毅说:“水煮8分钟是营养与安全的平衡点。水煮沸后,转小火下鸡蛋煮8分钟,灭活抗营养因子(如胰蛋白酶抑制剂),同时还保留90%以上维生素。此时,蛋黄不过度加热,既留住溏心口感,胆固醇几乎没有氧化,也是比较健康的。”

关于溏心蛋的安全风险,主要是指有可能感染沙门氏菌,如果想吃溏心蛋,要注意选择无沙门氏菌的优质鸡蛋,并注意保质期;准备和食用鸡蛋前后彻底洗手,避免交叉污染。

安全吃蛋:避免沙门氏菌风险

朱大洲介绍,鸡蛋易通过粪便或环境感染沙门氏菌,感染沙门氏菌之后轻症者可能会发生恶心、呕吐或者腹痛、腹绞痛症状。对于婴幼儿、老年人、抵抗力比较弱的人群,感染沙门氏菌可能会发生菌血症,严重危害人体健康。鸡蛋买回家后冷藏保存、食用前充分加热、接触蛋壳后正确洗手是避免感染沙门氏菌的关键。

翟凤英说:“鸡蛋是自然界最接近全营养的食物。科学认识蛋黄价值,才能让每一口蛋都物尽其用。”食用鸡蛋可以遵循“三平衡”原则,即数量平衡:健康人群每日1个全蛋,特殊人群按需调整;膳食平衡:搭配蔬菜、全谷物(膳食纤维助胆固醇代谢);烹饪平衡:推荐蒸煮炖蛋,少油少盐。

人民网