

养生必知：

鸡蛋 6 种错误吃法变毒药

1、生吃

有些人觉得，食物一经煮熟，就会流失其营养价值。所以很多人喜欢生吃蔬菜、生吃海鲜。同样，有人认为生吃鸡蛋可以获取比熟鸡蛋更多的营养价值。

但是，其实不然，生吃鸡蛋很可能把鸡蛋中含有的细菌（例如大肠杆菌）吃进肚子去，造成肠胃不适并引起腹泻。并且，值得一提的是，鸡蛋的蛋白含有抗生物素蛋白，需要高温加热破坏，否则会影响食物中生物素的吸收，使身体出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。

2、隔夜

鸡蛋其实是可以煮熟了之后，隔天再重新加热再吃的。但是，半生熟的鸡蛋，在隔夜了之后吃却不行！鸡蛋如果没有完全熟透，在保存不当的情形下容易滋生细菌，如造成肠胃不适、胀气等情形。

同时，有的人认为鸡蛋煮越久越好，这也是错误的。因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。油煎鸡蛋过老，边缘会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常可形成对人体健康不利的化学物质。

3、过量

如大家所知，鸡蛋含有高蛋白，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担，造成肾脏机能的损伤。所以一般老年人每天吃 1~2 个鸡蛋为宜。中青年人、从事脑力劳动或轻体力劳动者，每天可吃 2 个鸡蛋；从事重体力劳动，消耗营养较多者，每天可吃 2~3 个鸡蛋；少年儿童由于长身体，代谢快，每天也应吃 2~3 个鸡蛋。

孕妇、产妇、乳母、身体虚弱者以及进行大手术后恢复期的病人，需要多增加优良蛋白质，每天可吃 3~4 个鸡蛋，但不宜再多。

4、加糖加豆浆

很多人喜欢在烹煮各种食物的时候将鸡蛋跟糖一起煮。其实鸡蛋与糖一起烹饪，二者之间会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分。值得注意的是，糖基赖氨酸有凝血作用，进入人体后会造成危害。所以应当等鸡制食物冷了之后再加入糖。

另外有很多人喜欢在早餐的时候吃上一个鸡蛋一个面包，再加上一杯豆浆。其实大豆中含有的胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

5、空腹吃鸡蛋

空腹吃鸡蛋不是很好，空腹过量进食牛奶、豆浆、鸡蛋、肉类等蛋白质含量高的食品，蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉，起不到营养滋补作用。

同时，在一个较短的时间内，蛋白质过量积聚在一起，蛋白质分解过程中会产生大量尿素、氨类等有害物质，不利于身体健康。

6、煎鸡蛋、茶叶蛋

有很多人喜欢吃煎鸡蛋，特别是边缘煎得金黄的那种，这个时候就要注意啦，因为被烤焦的边缘，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常可形成致癌的化学物质。另外，茶叶蛋也应少吃，一来是因为茶叶蛋反复的煎煮，其营养已经被破坏，另一方面就是在这个过程中茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

看来，吃一个小小的鸡蛋所要注意的还真多，但是这都是些值得注意的 tips。只要我们平时在吃的时候注意一点，就能够很好地吸收鸡蛋中有益的营养成分。