

為雞蛋平反

—— 雞蛋的正確吃法

（北京中醫藥大學附屬東直門醫院主任醫師博士生導師：姜良鐸）來源：健康報

因為雞蛋黃中含有膽固醇，長期以來，許多人就把雞蛋等同於膽固醇，認為吃雞蛋可使血脂增高，故動脈硬化、冠心病及高血壓的病人不宜食用。甚至有的人在吃雞蛋時，要把蛋黃去掉。在此，我們要為雞蛋平反——

筆者每天都吃雞蛋，前段時間去台灣講學時，作了一個 PET 檢查，結果顯示，冠狀動脈鈣化評為 0 分，是最理想的狀態。可見雞蛋黃不等於膽固醇，吃雞蛋黃不會使血脂增高而導致動脈硬化。

近年來，各國醫學專家都做過這種實驗：給 60~80 歲的老人（其中包括患動脈硬化、冠心病、高血壓者）每天吃兩個雞蛋，3 個月後檢查血清膽固醇和血脂均未見增高。這說明，適量吃雞蛋不會增加膽固醇。化驗分析表明，雞蛋中的膽固醇與蛋白質結合在一起，可形成一種脂蛋白，按顆粒大小，可分為超低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。前兩種可沉積於血管壁上，後一種卻有清除血管壁上膽固醇的作用。所以，雞蛋中的膽固醇成分本身就可以互相抵消。蛋黃中還含有豐富的卵磷脂，是一種強有力的乳化劑，能使膽固醇和脂肪顆粒變得極細，乳化成為懸浮於血液中的細微粒子，而不沉積於血管壁上，並能順利通過血管壁被細胞利用，從而減少血液中的膽固醇。其實，各種血管疾病的發生，主要是人體功能障礙所致，造成血液中膽固醇含量增高的原因絕不僅僅是因為每天吃 1 個雞蛋黃，而是由於體內膽固醇代謝失調，即膽固醇合成的數量多於分解的數量。人體內的膽固醇不光靠飲食攝入，還有體內合成的，即使食物中完全不含膽固醇，肝臟也會自行合成。

雞蛋黃中不只是膽固醇。一個雞蛋可孵出一隻活生生的小雞，可見其營養既豐富又全面。一個雞蛋重約 50 多克，含蛋白質 7 克、脂肪 6 克，產生熱能 82 千卡。雞蛋蛋白質的氨基酸比例很適合人體生理需要，易為人體吸收，利用率高達 98% 以上，營養價值很高。雞蛋中鈣、磷、鐵和維生素 A 含量都很高，B 族維生素也很豐富，還含有其他多種人體必需的維生素和微量元素，是小兒、老人、產婦以及肝炎、結核、貧血患者、手術後恢復期病人的良好補品。其所含脂肪，呈乳化狀態存在於蛋黃中，極易被消化、吸收；其所含的卵磷脂、卵黃素等，對人體神經系統及生長發育有很大補益；其所含的蛋白質質量高超，其中卵白蛋白及卵黃磷蛋白都是蛋白質家族中的上品，卵球蛋白是嬰幼兒生長發育的必需品。雞蛋中的鐵、鈣，還是造血、長骨的必需品。

雞蛋對人體的益處

- ★ 健腦益智雞蛋黃中的卵磷脂、甘油三酯、膽固醇和卵黃素，對神經系統和身體發育有良好作用，可延緩老年人的智力衰退，改善記憶力。卵磷脂被醫學專家視為老年性痴呆的克星。
- ★ 保護肝臟雞蛋中的蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用。蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生，還可提高人體血漿蛋白量，增強機體的代謝功能和免疫功能。
- ★ 防治動脈硬化美國營養學家和醫學人員根據蛋黃中卵磷脂的乳化作用，用雞蛋來防治動脈粥樣硬化，獲得了出人意料的效果。
- ★ 預防癌症雞蛋中含有較多的維生素 B2，可以分解和氧化人體內的致癌物質。雞蛋中的微量元素，如硒、鋅等也都具有防癌作用。日本學者研究發現，雞蛋中還含有抗癌物質光黃素和光色素，一個雞蛋約含光黃素 10 微克，光黃素和光色素能抑制誘發喉癌和淋巴癌的 EB 病毒增殖。
- ★ 延緩衰老雞蛋中幾乎含有人體所有需要的營養物質，故被人們稱為“理想的營養庫”。營養學家稱之為“完全蛋白質模式”，堅持適量吃雞蛋，是不少長壽者延年的經驗之一。

雞蛋的正確吃法

雞蛋吃法多種多樣，就營養的吸收和消化率來講，煮蛋為 100%，炒蛋為 97%，嫩炸為 98%，老炸為 81.1%，開水、牛奶沖蛋為 92.5%，生吃為 30%~50%。可見，煮雞蛋是最佳吃法，但要注意細嚼慢咽，否則會影響吸收和消化。不過，對兒童和老人來說，還是蒸蛋羹、蛋花湯最適合，因為這兩種做法能使蛋白質鬆解，極易被消化吸收。雞蛋中維生素 C 含量不高，所以吃雞蛋時最好輔以適量的蔬菜。

每天吃幾個雞蛋合適？

從營養學的觀點看，為了保證膳食平衡、滿足機體需要，又不會營養過剩，一般情況下，老年人每天吃 1~2 個雞蛋為宜。中青年人、從事腦力勞動或輕體力勞動者，每天可吃 2 個雞蛋；從事重體力勞動，消耗營養較多者，每天可吃 2~3 個雞蛋；少年兒童由於長身體，代謝快，每天也應吃 2~3 個雞蛋。孕婦、產婦、乳母、身體虛弱者以及進行大手術後恢復期的病人，需要多增加優良蛋白質，每天可吃 3~4 個雞蛋，但不宜再多。雞蛋雖小營養高

（北京中醫藥大學附屬東直門醫院主任醫師博士生導師：姜良鐸）來源：健康報