

蛋品营养相差甚微 不必过度追求“概念蛋”

大家都知道蛋类食品营养丰富,并且烹饪方式多样化,像炒鸡蛋、腌咸鸭蛋等都是餐桌上的美味。那么,鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋……究竟该怎么选呢?一起来看看吧。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋有啥区别

营养方面:其实蛋品之间营养相差并不大,所含蛋白质的量几乎均约为13克/100克,蛋白质含量最低的是鸡蛋,数值为12克/100克;蛋白质含量最高的是鸽子蛋,其含量也就仅仅在14克/100克左右。

所以,各种蛋品之间营养相差甚微,不用过度追求某一种。

脂肪(量)方面:不同蛋品中所含的脂肪(量)还有些差距,同等质量下对比,鸭蛋中所含的脂肪物质最多(14克/100克),鸡蛋中所含脂肪最少(8.8克/100克)。

维生素方面:通过对几种蛋品进行对比,发现在某种维生素的含量上可能会出现较大的差别。就维生素D而言,鸡蛋中所含的维生素D可达到80个国际单位,此含量比其他蛋品几乎高出30%左右。再来对比维生素B₁₂,鸭蛋和鹌鹑蛋中所含的维生素B₁₂(量)略高一筹。除此之外,维生素A、维生素E、维生素K在各种蛋品中的差别不大,不必纠结。换言之,生活中单日(次)食用鸡蛋等蛋品的量很有限,它们本身也不是我们推荐食用的维生素良好的食物来源。

矿物质方面:不少人在乎鸡蛋当中的铁元素,但鸡蛋中所含的铁量其实很少(1.8毫克/100克),且其他蛋品中所含的铁也几乎都是这个水平。至于钙质,几种蛋品的含钙量都在60毫克/100克左右,补充效果还算不错。再说锌,除了火鸡蛋中含锌较高,其他的蛋品相差无几(1.3%~1.6%左右)。

综上所述,不同蛋品中所含的各类营养物质的剂量相差很小。无论是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋还是鹌鹑蛋、鸽子蛋,营养素种类无本质区别,营养素的含有量上同样相差无几。

特别提醒,网络上传言的“吃鸡蛋治高血压”“吃鹌鹑蛋能防治哮喘”“鹅蛋能祛斑”等说法,都不靠谱、不可信。

不同人群怎么吃蛋类

普通人吃蛋要适量,特殊人群可以多吃些鸡蛋:

对于健康人群,在保证肉类、奶类等优质蛋白质足量摄入的基础上,建议平均每天吃1个鸡蛋,或重量大致相当的其他蛋类。

对于孕期的准妈妈、乳母、正在健身长肌肉的人群、每天运动量很大的人群,以及生长发育的学龄期儿童(青少年),在血脂和血压都不存在问题的前提下,可以适当增加鸡蛋的摄入量(单日2~3个)。

此外,吃鸡蛋要重视蛋黄,尽量吃完一整个全蛋。

有人担心蛋黄中含有的胆固醇,但并不存在证据证明“多吃胆固醇

会危害身体”,《中国居民膳食指南(2022)》中也已经取消了每日饮食中胆固醇的限量。血脂正常的人不用特地丢弃蛋黄。蛋黄比蛋清更加优秀,在卵磷脂、维生素,以及矿物质钙铁锌等营养上更胜一筹,其中包括含量和吸收率。

土鸡蛋和普通鸡蛋有什么区别

和土鸡蛋类似的还有很多,如初产蛋、杂粮蛋、谷物蛋、五谷蛋、生态蛋、绿色蛋、山鸡蛋……其实这些和普通鸡蛋没什么区别。

农产品专家介绍,这些“概念蛋”除了名字与普通鸡蛋有区别外,更明显的区别,那就是价格。对于土鸡蛋、初生蛋、谷物蛋等,没有国家标准。

营养专家介绍,目前没有见过任何一份检验报告,证明土鸡蛋比普通鸡蛋的营养价值高出多少,因此很多“概念蛋”都是炒作。无论是“概念蛋”还是普通蛋,其营养价值大同小异,无非是在喂养中,因喂养饲料等成分不同,在一些成分上,会有一些细微差异。

(科普中国)

9个吃鸡蛋的小知识要牢记

室温下,鸡蛋只能放10天

很少人对鸡蛋有保质期的顾虑,认为外壳能像铜墙铁壁把所有细菌都拦在外面,事实并非如此。一般来讲,存放在2~5℃的环境下,鸡蛋的保质期是40天;室内常温下只有10天。

鸡蛋的大头向上放

由于蛋黄的比重小于蛋白,选择将鸡蛋的大头向上,直立存放,即使蛋白变稀,也不会很快发生靠黄和贴皮现象。

营养和蛋壳颜色无关

很多人挑鸡蛋关注蛋壳颜色,认为红蛋壳的鸡蛋营养价值更高,其实并不是。鸡蛋壳的颜色主要取决于鸡的品种,所以,买鸡蛋时,不必太在意蛋壳的颜色。

别用凉水冷却鸡蛋

将刚刚出锅的煮鸡蛋放入凉水中冷却是很多人的做法,但鸡蛋壳上分布了许多细小的小孔,凉水会通过小孔进入蛋壳内,细菌等微生物也会随之进入蛋内。可以剥出来的鸡蛋用净水冲洗下。

储存鸡蛋注意隔离

虽然,鸡蛋放在冰箱里可以延长保鲜期,但买回来的鸡蛋外壳上可能还会有一些脏东西,可能会污染冰箱里的其他食材。因此,建议买回的鸡蛋用湿巾擦干净,然后存放鸡蛋时,应注意与其他食物隔离。

买红皮鸡蛋更耐存

虽然从食物营养成分上来看,红皮鸡蛋和白皮鸡蛋的营养价值基本无差

别。但从食物的耐储性来看,红皮鸡蛋皮更厚些,更耐储存,所以夏天买红皮鸡蛋更有优势。

挑鸡蛋可遵循“一摸二闻三摇”

一摸:一般新鲜鸡蛋表面会比较涩手,不新鲜的鸡蛋表面非常光滑。

二闻:新鲜鸡蛋外壳有一股烧石灰的味道,而不新鲜的鸡蛋没有这个味道。

三摇:轻轻摇晃鸡蛋,新鲜鸡蛋没有任何晃动的声音和感觉,不新鲜的鸡蛋可以明显感到蛋黄的晃动。

这几种鸡蛋别吃

裂纹蛋:这些鸡蛋很容易被细菌侵入,若放置时间较长就不宜食用。

粘壳蛋:这种蛋因储存时间过长,蛋黄膜由韧变弱,蛋黄紧贴蛋壳,若局部呈红色还可以吃,但蛋膜紧贴蛋壳不动、贴皮处呈深黑色就不宜再食。

散黄蛋:因运输等剧烈震荡,蛋黄膜破裂,被细菌或霉菌经蛋壳气孔侵入蛋体而破坏了蛋白质结构造成散黄,蛋液稀而混浊。

臭鸡蛋:由于细菌侵入鸡蛋内大量繁殖,产生变质,蛋壳乌灰色,甚至使蛋壳因受内部硫化氢气体膨胀而破裂,并带有恶臭味,这种蛋不能食用。

别用微波炉加热完整鸡蛋

切记不要使用微波炉加热蛋壳或蛋黄完整的鸡蛋,会出现鸡蛋炸开的情况。如果是已经搅匀的蛋液或炒过的鸡蛋是没问题的。

瓶装水暴晒后还能喝吗

本报讯 刘潇潇 韩肖 目前,常用的软饮料瓶结构稳定,即便夏季高温使得瓶子出现轻微变软情况,也不会导致瓶体结构出现变化。有实验表明,高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质,矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。

很多人平时习惯在车上准备几瓶矿泉水或者饮料,便于口渴时取用。但有细心的消费者发现,在光照和高温状态下,有的瓶体可能出现变软的情况,不少人担忧是否会渗出有害物质。

网上也有类似的传言,称被暴晒的矿泉水有毒。由于瓶体材质中含有可能导致人体慢性中毒的双酚A,高温会让其与其他化学成分释放出来,渗透进入水中。

事实到底如何,暴晒后的瓶装水还安全吗?对此,国家食品接触材料检测重点实验室(广东)主任钟怀宁表示,目前,市场中70%左右的软饮料瓶为聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)材质。该材质结构稳定,玻璃化转变温度在67~81℃之间,熔点在260℃左右,即便夏季车内高温使得瓶子出现轻微变软情况,也不会导致瓶体结构出现变化。

对于传言中有关双酚A的危害,科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,一次性使用的矿泉水瓶、饮料瓶根本不需要使用双酚A。另外,没有任何迹象显示双酚A有基因毒性或致癌性。欧洲食品安全局评估认为,双酚A的每日可容忍摄入量约为每公斤0.05毫克。美国相关机构亦进行了资料回顾和审查,目前,没有直接证据表明双酚A会对婴幼儿的健康造成损害,大家不需要过于担心。

上海市消保委不久前也针对暴晒矿泉水可能产生有害物质的情况进行了实验。实验表明,高温环境下测试的3款常见品牌的矿泉水均未检测出有害物质,矿泉水的状态、色度、滋味、气味等也没有产生变化。

笔者还注意到,消费者日常购买的瓶装食品底部,多数情况会标注不同的数字编号。据资料显示,该编号为国际通用的塑料分类,其中1号数字为聚对苯二甲酸乙二醇酯材质(PET),常用于矿泉水、饮料等产品的包装;2号数字为高密度聚乙烯(HDPE),可用于生产塑料瓶、耐腐蚀管道、土工膜和塑料木材;3号数字为聚氯乙烯(PVC),常用于一般塑料管道的制作;4号数字为低密度聚乙烯(LDPE),可用于食品保鲜袋等的制造;5号数字为聚丙烯(PP),由于其耐热的特征,可用于制作放进微波炉中加热的器具;6号数字为聚苯乙烯(PS),可用于制作快餐盒、奶茶的杯盖等;7号数字为聚碳酸酯(PC)和其他类塑料,一般用于制作水杯、奶瓶、行李箱等。

“日常生活中,大家使用塑料制品,最好提前了解产品特点和注意事项,如使用微波加热食物,需要注意可用于加热的塑料种类和时间。”阮光锋建议。