



每周吃几个鸡蛋健康益处最大？

科学饮食 合理摄入 越吃越健康

鸡蛋很有营养，大家都知道；但是蛋黄里的胆固醇较高，又让很多人有些担心。有些人认为，多吃鸡蛋会增加胆固醇的摄入，从而提升心血管疾病的风险。但真的是这样吗？

最适宜的吃鸡蛋个数：每周 5~6 个

总的来说，鸡蛋要吃，但不能多吃，保证每周 5~6 个是最好的，既能将其对心血管相关的保护作用放到最大，又不会增加全因死亡风险。而且，《中国居民膳食指南（2022）》中也推荐，成年人每日应摄入蛋类 40~50g，就相当于一天一个鸡蛋。吃鸡蛋还要注意几件事：

煮鸡蛋：先煮后焖法

煮鸡蛋是简单又健康的鸡蛋吃法，不需要额外加油、盐，既好消化又好吸收。煮鸡蛋要冷水下锅，待水开后再转小火煮 5~6 分钟左右关火，然后焖个 3~4 分钟左右，让口感滑嫩，鸡蛋熟透。一般煮鸡蛋不要超过 15 分钟。

荷包蛋：温水时下锅

荷包蛋和煮鸡蛋一样，也是一种较为健康的鸡蛋吃法。荷包蛋要温水下锅，然后慢慢地、轻轻地放到水里。煮荷包蛋时，一定要用小火，水中轻轻冒泡，大火很容易把蛋煮破。有些人喜欢吃溏心荷包蛋，其实吃荷包蛋最好煮到全熟。

茶叶蛋：放点红茶好

茶叶蛋虽然名字中有茶叶，但制作时不只有茶叶，还有八角、花椒、桂皮、酱油、盐等调味料。煮茶叶蛋时，把鸡蛋煮到 8~9 分熟，然后轻轻地吧蛋壳磕碎，此时的蛋清已凝固，然后慢慢放在汤汁中浸泡入味即可。

松花蛋：搭配着姜吃

吃松花蛋要搭配醋和姜，凉热搭配不仅提鲜，又易消化吸收。吃松花蛋前先蒸几分钟，既易剥壳，又不破坏蛋形，还可起杀菌作用。

蒸蛋羹：水：蛋液=1：2

蒸蛋羹更适合老人和小孩，因为便于吞咽和消化吸收。消化功能不好的人，用蒸的方式吃鸡蛋更合适。蒸蛋羹时最好用温开水或者凉开水，温开水更佳，水和蛋液的比例大概为 1:2。蒸蛋的时候一定要使用小火。

卤蛋：放盐悠着点

先配一些卤汁，如花椒、大料、糖、酱油、盐等。鸡蛋煮熟之后，把鸡蛋的皮剥掉，然后放到卤汁中浸泡，达到上色入味的目的。一般来说，卤蛋都是咸鲜口味，含盐量会高，一些需要控制食盐摄入量的高血压、心血管疾病和肾病患者，建议不要经常吃卤蛋。

咸蛋：吃半颗就好

一个常见大小的咸鸭蛋，无论什么生产工艺，含盐量约为 3~5g，属高盐食品，建议每天吃半个即可。对于孕妇来说，建议高盐食品少吃或不吃。

鸡蛋汤：先勾个薄芡

做鸡蛋汤前先用很稀的淀粉勾一个薄芡，然后开小火，把鸡蛋打一个小孔，把蛋汁甩到锅里。或者把鸡蛋打到碗里，蛋黄和蛋清搅散，缓慢的倒入汤中，这时鸡蛋容易成絮片状，嫩嫩的，口感也好。

煎蛋：煎到全熟好

煎蛋时不建议做成溏心蛋，因为不新鲜的鸡蛋细菌含量会较高，如果做溏心蛋，受热不均匀，容易留下安全隐患。

（据《健康时报》）

栗子香甜美味 好吃却要适量

雪后初晴的日子，寒风凛冽。一股清甜的栗子香在寒风中飘过，让不少步履匆匆的人忍不住停下来，买下一包温暖的糖炒栗子。剥开一颗糖炒栗子，咬上一口，香甜又温暖。不过，栗子好吃但不能过量食用。

甘栗飘香，寒冬暖阳

栗子又称板栗、甘栗，是一种营养丰富、老少咸宜的坚果。

从《中国食物成分表》（标准版第 6 版）中不同产地栗子的营养成分数据可以看出，不同产地、鲜/熟栗子所提供的能量和营养素都略有不同，每 100g 栗子可食部分（栗子仁）提供的能量在 182~214 千卡，比同质量的腰果、杏仁、花生、瓜子、松子等提供的能量要低很多，当然最主要还是脂肪、碳水化合物和蛋白质的含量差异较大。

常吃栗子，有助健康

与腰果、杏仁、花生、瓜子、松子等坚果相比，栗子的能量主要由碳水化合物提供，含有较少的脂肪和蛋白质，但矿物质锌的含量却相对较高。

锌是身体必需的微量元素。一般成年男子体内的锌总量约为 2.5g，成年女子的锌总量约 1.5g。虽说锌的总量还没有一粒黄豆大，但它对人体的重要性却不可小觑。锌就像交通警察一样，指挥着我们身体各项机能的正常运转，而且它是多种酶的组成部分，缺乏锌会影响人体的正常发育、免疫调节、认知行为等方面的健康发展。

日常补锌安全有效的方式是摄入锌含量相对丰富的食物。除了常吃的生蚝、海蛎等贝壳类海产品和牛肉等红色肉类，还有部分坚果的锌含量也较丰富，如栗子就是锌的良好食物来源。

南北不同，宜饭宜蔬

栗子在我国分布范围广、品种多。不同产地不同品种的栗子在形状、营养价值方面都各有特点。

河北迁西板栗等北方栗子，具有果形小、香味浓、淀粉含量低、糖含量高的特点，是糖炒栗子的优选。而福建建瓯锥栗、云南油栗等南方栗子，果型饱满，个儿大水分足，其肉质较硬，淀粉含量较高而糖含量相对较低，一般属于菜用型栗子，适合煮汤熬粥或炒菜时作为配菜使用。

食材多样化是我们摄入充足营养素的良好方式。二米粥中加入几粒板栗、几颗红枣，或者几个桂圆，不但调节了粥品味道，还增加了营养，可谓两全其美。当然，如果居家做不出栗子炒仔鸡的鲜美，家常炖鸡、焖羊肉、炖牛肉、焖排骨时加一小把栗子，也是提香助益的好方法。

栗子虽好，食之有度

食物的营养价值都离不开量。栗子虽好，也不可进食过多，食材搭配丰富、营养素补充合理才是大家现在应该秉承的新生活理念。

在总能量控制的前提下，适当增加食材的种类，让餐盘五颜六色，是保证食物多样的良好践行方式。无论你是选择生食还是糖炒栗子，是熬粥还是炖菜，都要注意控制摄入量。这是因为栗子虽然能提供丰富的矿物质等营养素，但碳水化合物和能量也较高。

如果生食，建议少量食用。如果吃糖炒栗子，一般 5~7 颗（一小手掌心的量）为宜。如果多吃了几颗栗子，就要相应减少主食的量，并控制其他坚果的摄入量。

（徐维盛）