



关于鸡蛋的争议着实不少。爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个,但有人说鸡蛋黄胆固醇含量高,吃多了会导致高胆固醇、高血脂,还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等等。

那么,鸡蛋会不会升高胆固醇导致心脑血管疾病? 怎么吃最健康?

鸡蛋吃多了会导致高胆固醇、高血脂吗?

先说结论:健康人群不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

每天吃1个和很少吃鸡蛋,到底谁更健康?

健康人群不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇

首先,日常饮食中影响血脂水平的两个主要危害因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低,但饱和脂肪的含量并不高,且还有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次,至于鸡蛋中较高的胆固醇含量,其实不用过于担心。这是因为人体内胆固醇70%左右都来自自身合成,食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且,正常人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制,一旦摄入胆固醇增加,则体内合成的胆固醇会适当减少。

也就是说,即便鸡蛋的胆固醇含量高,只要人体血脂代谢能力正常,吃下去的这点胆固醇,并不会影响血脂。

此外,一项大型研究表明,每天吃1颗鸡蛋,有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明,每天摄入3个以内的鸡蛋,有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白(坏胆固醇)水平,对血脂健康有益。

鸡蛋一天到底吃几个最健康?

很多人可能会问,鸡蛋还是要限量吃吧? 如果已经有高血脂、高血压等慢性病,还能吃鸡蛋吗?

正常成年人,建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)

首先,我国居民膳食指南中建议,正常成年人每周应摄入280~350克蛋类,以一个鸡蛋50~60克计算,大约是每周吃6~7个鸡蛋,也就是每天1个蛋。

其次,再从大家担心的胆固醇的角度,来看看权威机构推荐摄入量。由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、

中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南(2023)》中指出,成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量大概在200毫克,考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇,每天吃1个鸡蛋对于成年人来说,也是适宜的。

孕期、哺乳期、青春期学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士,建议一天最多吃3个鸡蛋

对于孕期、哺乳期妇女,以及处于青春期的中学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人来说,他们对优质蛋白质的需求往往比普通人更大,将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。

如果日常饮食中动物性食物的比例不大,只要注意鸡蛋的烹饪方式,采取蒸、煮等少油无油方式,每天吃2~3个鸡蛋问题不大。

当然,如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量,依然保持每天1个鸡蛋就可以。

高血脂人群,要注意控制脂肪总摄入量,其中鸡蛋建议一天不超过1个,一周不超过5个

对于高血脂人群来说,他们的脂类代谢已经出现了问题,对于食物来源的胆固醇和体内自我合成胆固醇的调节能力比不上正常人,因此对于胆固醇的摄入要格外敏感一些。

根据卫健委发布的《成人高脂血症食养指南(2023)》,高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内。也就是说,吃1个鸡蛋就

可能会面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物,如动物内脏(脑、肝、心)、红肉(猪牛羊)、虾等不算太多,也没有摄入太多油脂(尤其是动物油脂和高油的加工食品),那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋的摄入,比如吃半个,或者只吃2/3的蛋黄。

肥胖人群,要注意控制总膳食摄入量,包括鸡蛋

对于有肥胖问题的人群来说,需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多,但依然不建议吃太多。一项大型人群研究表明,若每周吃鸡蛋大于6个,肥胖人群的全因死亡率会有显著增加。

不过,对这个研究结果建议大家也要科学看待。一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关。一些处于减重期的朋友,在清淡饮食的基础上,用蒸、煮鸡蛋提供优质蛋白、矿物质,大量新鲜蔬果、杂粮提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物的方式,作为减重饮食搭配,也是可以的。

另一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高,那也要按照前述建议,每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白,如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

最后,还想提醒大家的是,除了关注吃鸡蛋的量,记得同时要注意鸡蛋的烹饪方式(尽量采用蒸煮等方式加工鸡蛋,避免煎炸蛋),以及饮食整体搭配是否合理。

(科普中国)

适当饿一饿 对身体有一定好处

提到“饥饿”,很多人都将其视为减肥时痛苦的代名词。其实适当饿一饿,对身体的确有一定的好处。

两个时间饿一饿对脾胃有益

专家表示,适当的饥饿可以调养脾脏,适量的饥饿感能刺激肠道蠕动,使胃液分泌正常,有利于食物的消化吸收,使身体的内在调节机制得到休息和恢复。

在下面两个时间点饿一饿,对养好脾胃有好处:

睡前 睡前保持饥饿感,胃肠会越来越好。特别是晚上10点后处于脾胃休息的时间,吃太多反而不利于胃黏膜的修复,建议晚餐吃六七分饱就够了。

服药后 服药后吃太多的东西容易稀释药物的浓度,还会增加胃酸分泌,导致脾胃病的加重。

饿一饿对身体还有这些好处

多项研究证实,适当的饥饿对身体有好处。

调节免疫系统 外国某研究团队发布的一项研究称,大脑对饥饿的感知可以直接影响外周免疫细胞的动态调节,而这个过程和身体是否真的缺能量无关——也就是说,光是“觉得饿”,就足以让免疫系统发生变化。

有助延长寿命 另一项研究发现,偶尔“饿一饿”有助于延长寿命。研究人员称,这可能与进化过程中的适应性反应有关。

促进大脑健康 辽宁省神经系统疾病发病机制研究重点实验室、中国科学院大连化学物理研究所的研究人员发现:短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化,促进大脑健康。

保持“饥饿感”不是过度挨饿

专家表示,长期饮食过量的确危害健康,容易引起肥胖、血糖升高、代谢及消化系统等方面的问题,这时候只吃七八分饱、适度保持饥饿感往往是有效解决办法。

七分饱:胃还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度明显变慢;

八分饱:胃里感觉满了,但再吃几口也不痛苦;

九分饱:还能勉强吃几口,但每一口都是负担,觉得胃里已经胀满;

十分饱:一口都吃不下了,多吃一口都痛苦。

以下几种情况可以用“饿”来解决:

有些小胃病,靠饿缓一缓

进餐后如果出现胃胀、胃痛,正是胃“不想让你再吃”的信号,这种情况下要少食。保持一点饥饿感,胃胀胃痛往往会自然消失。如果减少了饮食,胃部不适仍未缓解,就应该及时去看医生。

偶尔睡不好,晚饭控制量

晚餐吃太晚或太撑都会影响睡眠,如果刚刚饱餐一顿就平卧睡觉,有可能发生胃食管反流,影响睡眠质量。建议睡眠不好的人晚餐要控制量,更要控制好用餐时间,不要太早或太晚。通常来说睡前至少两小时内不要进食、喝水,以免因为胃食管反流影响睡眠。

体重超标了,小饿也能管

小饿并不是指不吃饭,而是要控制好三餐之间的量,早中晚餐饭量的比例可以按照3:4:3来进行。可每顿吃七八分饱,也可以用些小技巧来减少食量,比如换成小盘小碗吃饭、细嚼慢咽等。

保持饥饿的程度因人而异,万不可因以前吃太多就矫枉过正。过度饥饿既达不到健康的目的,又会对身体造成损伤。

建议用热量来计算一日饮食的多少,成年人每天可摄入1500到2500千卡,具体根据个人活动量来决定,通常超过2500千卡为过量。

此外,饮食规律也很重要,对于多数国人来说,胃在用餐后3到4小时排空,胃肠道是有记忆的,按时按量吃饭有利于把控好食量。(央视新闻)