

# 鸡蛋营养吃法排行榜

茶叶蛋、煮鸡蛋、炒鸡蛋……许多人感到很疑惑，各种各样的鸡蛋吃法，到底哪种更营养？下面我就为大家一一分析。

首先说说茶叶蛋。茶叶蛋是将茶叶的清香与鸡蛋相融合，芳香可口，既可做餐点，又可当零食，然而，煮茶叶蛋多用陈茶，亦会采用长久浸泡，茶叶中含有的生物碱成分在长时间烧煮中易渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合，多食可能影响胃对营养物质的消化吸收，因而并不利于身体健康。

其实，鸡蛋的吃法有很多，和不同原料搭配烹调种类可达上百种，大家完全不必局限于茶叶蛋一种。下面是鸡蛋的营养吃法排行榜中的前三名，大家不妨作为参考。

**状元——带壳水煮蛋** 此种吃法既操作方便又营养全面，最适合做早餐。做水煮蛋时，鸡蛋应冷水下锅，沸腾后微火煮3分钟，停火再继续浸泡3分钟，取出晾凉即可，这样煮出来的鸡蛋，蛋黄凝固又不老、蛋白变性程度最佳，也最容易消化。要提醒的是，不宜煮太久，若煮沸时间超过10分钟，不

但口感变老，维生素损失大，蛋白质也会变得难消化。

**榜眼——蒸鸡蛋** 此种吃法是最易消化吸收的吃法，但水溶性维生素有部分损失。家长为宝宝添加辅食时也宜首选蒸鸡蛋。若是在蒸蛋中放入肉末、虾仁，营养价值更高。需要注意的是，不要在搅拌鸡蛋时放入油或盐，这样易使蛋胶质受到破坏，蒸出来的蛋口感会差，也不要过度搅拌，只要搅均匀上锅小火蒸数分钟即可。另外，蒸蛋羹时加入少许牛奶，能让其口感更滑嫩，营养含量也更高。

**探花——水煮荷包蛋** 此种吃法也是不错的选择，仅需在水沸时打入鸡蛋，转至小火焗熟即可。在吃法上可选择咸味或甜味两种，前者可加入青菜、番茄，后者可拌入酒酿、枸杞或者红枣，口感水嫩细滑，几乎不失营养。

另外，鸡蛋还可煎可炒，然而此种吃法不仅维生素损失较高，用

油多了也会使得脂肪量超标。比较健康的吃法是将洋葱切开取出完整的洋葱圈，放在无油或者仅用肉皮擦了一下的平底锅锅底上，打入鸡蛋，将洋葱的香味与鸡蛋香合二为一，既有趣又健康。

鸡蛋中的主要营养，如维生素、卵磷脂、胆固醇等都在蛋黄里，弃之可惜。吃鸡蛋首先要注意量，一般健康人可一天1个或者一周5个，而对于高胆固醇、高血压、冠心病等人群，应限制蛋黄摄入，一天半个或两天一个，对于三高人群，应忌食猪油炖蛋、油煎蛋、油炒蛋，避免脂肪超标。

江苏省人民医院营养科主任 李群  
(何雨田 整理)



## 肾病患者能否吃豆制品

广西桂林读者刘女士问：我患有慢性肾病，在民间一直流传着“肾病患者不宜吃豆制品”的说法，我想知道患了肾病到底能否吃“豆”？

广西南宁市人民医院主任医师李艳鸣答：豆制品的主要成分是黄豆，黄豆是含有丰富蛋白质的食物，含量并不低于动物蛋白。人体蛋白质的来源是氨基酸，医学上把不能由人体自身合成或者合成不够的氨基酸称之为必需氨基酸，许多持忌“豆”说观点的医生认为：黄豆所含的非必需氨基酸较多，而肉类食品中含有的必需氨基酸较多，所以来源于动物的蛋白又称之为优质蛋白，对于肾脏病患者宜食用这种优质蛋白饮食。

实际上，已有研究证实：大豆蛋白中除蛋氨酸的含量略低外，其余各种必需氨基酸的组成比例均与全蛋蛋白和猪肉接近，是一种优质蛋白。对于肾脏病患者来说，黄豆及其他豆制品是可以食用的。

当然，由于高蛋白饮食会加重肾功能恶化，肾脏病人饮食的总原则是优质低蛋白饮食，也就是控制蛋白质的总摄入量，所以，吃“豆”也是有限度的。一般来说，肾病综合征的患者每天蛋白质的摄入量最好控制在40-50克，肾功能不全患者每天不超过40克，在这个基础上，肾病患者可以适量食用一些豆制品。建议选择食用浓度较稀的豆浆、豆腐等。

巧云 译

## 冬季话饮食

### 冬吃羊肉 温胃助阳

冬天里常吃羊肉，既能御风寒，又可补身体。羊肉富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁、磷等多种营养物质，对患肺结核、咳嗽、气管炎、哮喘、贫血的人均有益处。

羊肉具有补中益气、温胃助阳的功效。《本草纲目》说它：“补中益气，主治虚劳寒冷、丈夫五劳七伤”。除供健康人冬季进补外，凡因久病体虚、产后体弱、气血亏损或阳气不足而畏寒怕冷、尿频尿夜、阳痿早泄、月经失调、不孕冷感者四季均可食用。

吃羊肉时最好搭配豆腐，它不仅能补充多种微量元素，其中的石膏还能起到清热泻火、除烦止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜，则能充分发挥萝卜性凉、消积滞、化痰热的作用。

赵国明 作



## 吃橘子可降低加工肉致癌性

国际癌症研究机构(IARC)将致癌物的风险分为5级——1级：对人致癌；2A级：致癌可能性较高；2B级：致癌可能性较低；3级：致癌程度不确定；4级：可能不致癌。

IARC将火腿、香肠、牛肉干等加工肉制品列为1级致癌物，牛肉、羊肉和猪肉等红肉类被归级为2A级致癌物。所谓红肉，指的是各种哺乳动物的肌肉，例如牛肉、羊肉、猪肉、马肉等。与红肉相关的癌症主要是结直肠癌，其次是胰腺癌和前列腺癌。

加工肉含有胺和亚硝酸盐，结合为亚硝胺，亚硝胺有致癌性。那么，我们如何减少加工肉的致癌性呢？其实，吃加工肉的同时不妨吃点橘子。因为维C可

以抑制亚硝胺的合成，而橘子富含丰富的维C，正是加工肉的克星。

总体来说，橘子具有以下营养价值：1、富含维C与柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用；2、内侧薄皮含有膳食纤维及果胶，可以促进通便，且可以降低胆固醇；3、橘皮苷可以加强毛细血管的韧性，降低血压，扩张心脏冠状动脉，预防冠心病和动脉硬化；4、在鲜柑橘汁中，有一种抗癌活性很强的物质——“诺米灵”，它能使致癌物质分解，抑制和阻断癌细胞的生长，能使人体内除毒酶的活性成倍提高，阻止致癌物对细胞核的损伤。

湖南省肿瘤医院营养科营养师 杨名宇 (彭璐 整理)

## 糖友的健康烹饪法则

换成全麦面粉、糙米和其他全谷类食品。

▲ 严格限糖。一般而言，蔬菜和淀粉中的碳水化合物，会被血液缓慢吸收释放，因此不会对血糖造成大的波动。而糖进入身体后，会被血液快速吸收，导致血糖急剧升高。在不严重影响胃口的情况下，尽量将菜里的糖量减到最低。

▲ 用液体油取代固体油烹饪。黄油等固体油通常含有较高的饱和脂肪或者反式脂肪，芥花籽油、玉米油、橄榄油、葡萄籽油等液体油则相对更健康安全。

众所周知，糖尿病人饮食要限油限盐限糖，但这是否就意味着无法享受美味可口的自制美食？其实，只要知晓了相关的烹饪法则，并在每天挑选食材时作出一些小改变，糖友也能吃上一道道自制的健康佳肴。近日，《印度时报》总结了以下一些烹饪方法，既能降低食物中的脂肪和胆固醇，又不会损失风味，糖友不妨在家一试！

▲ 选择非精制碳水化合物为主食。糖尿病人应挑选那些能带来持久能量和膳食纤维的主食。最好将主食中的精白米面和其他精制谷物

▲ 挑选“低脂”奶制品。选择低脂奶酪、牛奶和酸奶。可用低脂牛奶制作奶油沙司；还可以在蛋液中加入一些低脂牛奶，再用液体油来炒。

▲ 减盐减糖有方法。可以将盐和糖替换成香草香料，如桂皮、肉豆蔻、芥末等。一些香料本身就有保健作用，比如桂皮具有降糖的功效；减少食谱中的用盐量，或者做菜时干脆不放盐，吃时再在碗里撒一点点盐；多吃新鲜食物，少买罐头和冰冻食物，因为其中含糖盐较多。