

# 蛋黄派

## 营养究竟如何?



咱们先看下蛋黄派的原材料：面粉、鸡蛋、起酥油、棕榈油、白砂糖等。

蛋黄派之所以松软，是因为其中添加了起酥油的缘故。现代食品加工企业利用人工催化加氢的方法，把一些不饱和脂肪酸含量很高、室温下呈现液体的植物油转变成室温下呈现固态的油，就成了食品工业中常见的起酥油，又称氢化植物油。起酥油不容易发生氧化，所以可以帮助食品延长货架期。美国堪萨斯州大学实验室研究员和江南大学食品实验室相继研究发现，起酥油可以阻止淀粉因子的聚集重结晶，而不添加起酥油的面团膨胀率则迅速降低。由此可见，起酥油可以增加面包的膨胀率和酥脆性。此外，起酥油会产生大量的反式脂肪酸。反式脂肪酸无法被身体分解，也无法代谢出去，最后只能留在体内，囤积在细胞或血液壁上，容易堵塞血

管。由于起酥油提供的能量1克油脂富含90大卡左右，属于纯能量食物，若吃几块蛋黄派再正常吃饭的话，摄入的能量就会比自身消耗的能量要高很多，从而导致肥胖。若儿童摄入过多富含反式脂肪酸的食物，则会造成中枢神经系统的生长发育障碍，引起孩子智力和敏感度下降。

蛋黄派香甜可口，其中必不可少的成分是白砂糖。世界卫生组织强烈推荐，成年人或者儿童，每天摄入糖不要超过25克。而在蛋黄派营养成分表中写着：每100克蛋黄派中富含45.2克的碳水化合物。在学术界，碳水化合物的定义可以简称为“糖”。而摄入100克蛋黄派，就相当于摄入了45.2克糖。这个量几乎等于推荐日摄糖量的2倍。事实证明，在膳食中增加糖的含量与体重成正向关联，世卫组织说：“有确凿证据表明，限制添加糖的摄

入，可降低超重、肥胖和蛀牙的发生危险”。

蛋黄派还是一个高能量杀手。除了上面提到的起酥油，蛋黄派中还含有棕榈油，棕榈油和起酥油一样，也属于纯能量食物。且棕榈油还有一个特点，就是吸收率非常高，人体对棕榈油的消化和吸收率超过97%。所以，人体摄入富含棕榈油的食物更容易肥胖。

蛋黄派不仅能量惊人，且营养价值非常低。业内人士称，糕点业口感较好的蛋糕，其鸡蛋所含比例达到30%至50%，有的甚至更高，而鸡蛋含量越高，保质期就越短，比如很多蛋糕保质期仅为3天左右。业内人士表示，为了保证携带方便，蛋黄派的保质期往往会相对较长（大多在6个月左右），但是其口感、品质就难以保证。

国家二级公共营养师 李菲

## 胆囊有结石 饮食要清淡

龙某是某企业高管，去年体检时发现患有胆囊结石。根据他的体检报告和相关情况，笔者建议他暂时不需要治疗，但应严格饮食调理。那胆结石患者应该如何进行饮食调理呢？

**限制脂肪摄入** 食用大量高脂肪食物会使胆汁中胆固醇含量增加，脂肪代谢紊乱，胆汁容易浓缩，形成结石；脂肪的摄入还会促进缩胆囊素的分泌，刺激胆囊引起收缩，诱发胆囊疼痛，影响消化和吸收。日常生活中我们常见的脂肪类食物包括动物脂肪、动物内脏、肥肉、蛋黄、奶油制品、油炸食品等。

**少用刺激调料** 各种酒类和刺激性食品，如胡椒、辣椒、芥末等调味品，均可促进胆囊收缩素的产生，增强胆囊收缩，使胆总管口的奥狄氏括约肌不能及时松弛而流出胆汁，有可能引起胆囊炎、胆石症的急性发作，均应少用或禁用。

**注意烹调方式** 日常餐饮大家都以煎、炒为主，尤其到餐馆就餐，菜肴都油重、口味重，这对胆结石患者非常不利。如果患有胆结石，建议患者多自己动手做饭，食物以炖、烩、蒸、煮为主，也可给以高碳水化合物，做点稠米粥、藕粉、莲子粥等。

**确保营养平衡** 胆结石患者应限制脂肪摄入，但富含蛋白质的食物可以多吃点，以保证每日热量及新陈代谢的需要，如豆类制品、菌菇类、瘦肉、禽类、海产品及贝类等。另外，可多食谷物和淀粉类食物，多食富含纤维、维生素类食物，多吃各种粗粮，蔬菜水果等。

浏阳市妇幼保健院  
副主任医师 周迪武

## 帕金森患者 要多吃蚕豆吗?

民间有吃蚕豆能治疗帕金森病的说法，其中道理是，蚕豆内含左旋多巴，即美多巴、息宁等治疗帕金森病药物中的主要有效成分。一般而言，未成熟的豆荚和蚕豆含左旋多巴的量最高，84克左右的新鲜蚕豆，大概含50-100毫克左旋多巴，成熟的蚕豆或者干蚕豆含左旋多巴最少。不过，尽管有些帕金森病患者在食用蚕豆后觉得疗效不错，但依然不能忽视以下一些副作用。

1、无法掌控左旋多巴剂量。蚕豆及其茎、叶、荚附属物中左旋多巴的含量有很大的区别和变化，剂量过大可能会出现恶心、中毒等风险，剂量不足则无法取得疗效，且少部分人可能对生蚕豆过敏。

2、与应用单胺氧化酶抑制剂合用可能存在冲突。单胺氧化酶抑制剂在应用时摄入富含多巴胺、酪胺、苯丙胺的食物，有骤然升高血压的风险。

3、蚕豆病。蚕豆病是一种少见的遗传病，若患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)，服用蚕豆会导致溶血性贫血，甚至肾功能衰竭。这种病好发于儿童，成年人也可能发生，包括帕金森患者。

湖南省第二人民医院  
主管护师 刘莉

## 三款春季养生药膳

药膳是我国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。下面为大家推荐三款春季养生药膳。

### 二姜养生粥

原料：干姜1-3克，高良姜3-5克，粳米100克。

制法：先煎干姜、高良姜，取汁，去渣，再入粳米同煮为粥。

功效：此粥具有暖脾胃，散寒止痛的功效。

### 银耳枸杞明目汤

原料：银耳15克，枸杞15克，鸡肝100克，茉莉花24朵，水豆粉、料酒、姜汁、盐、味精各适量。

制法：将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉、料酒、姜汁、盐

拌匀待用。将银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用。茉莉花、枸杞洗净待用。将锅置火上，放入清汤，加以上调料，随即放入银耳、鸡肝、枸杞烧沸，等鸡肝刚熟，将茉莉花撒入碗内即可。

功效：补肝益肾，明目美颜。适用于阴虚所致的视物模糊、两眼昏花、面色憔悴等。适合春季常服。

国家二级公共营养师 李菲

### 酸枣仁米粥

原料：粳米100克，酸枣仁15克，冰糖10克。

制法：酸枣仁入干锅炒黄，碾末备用。粳米淘洗干净，浸泡半小时后放入锅中，注入约1000毫升冷水，用大火煮沸后改用小火熬煮。粥将稠时加入酸枣仁末，续煮至粥成，加冰糖调味即可，宜空腹食用。

功效：宁心安神。适用于心悸、失眠、心烦的人群。

湘西土家族苗族自治州  
民族中医院 杨黛仙

## 吃坚果 睡眠好

神、诱导人体进入安稳睡眠状态的作用。钙与镁以2:1的比例摄取，被人体吸收的效率更高，催眠效果更好。富含钙的食物有豆腐、牛奶、豆干、腐竹等。

**富含铁的食物** 铁元素摄取不足，会导致睡眠质量下降。适量地补充含有铁元素的食物可增加深度睡眠的时间，例如瘦肉、动物肝脏、鸡蛋黄等。

**富含色氨酸的食物** 从食物中摄取的色氨酸在体内会转化成血清素和褪黑素两种激素，它们能宁神助眠。富含色氨酸的食物有禽类、乳制品、燕麦、蜂蜜等。

**富含维B<sub>6</sub>的食物** 人体缺乏维B<sub>6</sub>会令脑神经回路间的相关神经递质传递不畅，导致大脑易兴奋、易焦虑，出现入睡困难等表现。每天补充适量的富含维B<sub>6</sub>的食物可缩短入睡时间，例如糙米、全麦面包、海鱼等。

王利平