

## 一个人一天吃多少鸡蛋最合适？

一天究竟吃几个鸡蛋好？首先来看看从一个鸡蛋能得到多少营养。一个中等大小的鸡蛋，平均约重50克，能提供蛋白质6克，脂肪5克，热能72千卡，钙23毫克，磷89毫克，铁1.2毫克，维生素a612国际单位，硫胺素0.07毫克，核黄素0.13毫克，尼克酸0.04毫克，胆固醇300毫克。若将一个鸡蛋和50克瘦肉来比较，鸡蛋的蛋白质和脂肪的质量比瘦肉好，维生素的含量也较高，价钱却比瘦肉便宜些，从营养及经济两方面考虑都是吃鸡蛋较合算。近年来，由于了解到患动脉粥样硬化和冠心病的人血液里的胆固醇都有增高，所以不少人对胆固醇产生了畏惧心理，害怕吃蛋黄会造成动脉硬化，因此不敢吃鸡蛋。这种顾虑是不必要的，在正常情况下，胆固醇并不是有害的东西，它也是人体不可缺少的重要物质，在体内胆固醇不仅是构成细胞的基本材料之一，而且能合成几种重要的激素，在体内还能转变成维生素d3。另一方面，人体血浆里的胆固醇并不都是从食物中来的，它有外源性和内源性两个来源。外源性是来自食物，所有肉、蛋、动物脂肪都含有胆固醇。估计每天大约吃进500毫克，如果动物性食物吃得少，还到不了此数。内源性是体内自己合成，每天约合成1.0~1.5克，这远比从食物吃进去的多，所以体内的胆固醇大部分是身体自制的。在正常情况下，身体有自动调节的能力，即吃进去的胆固醇多，体内合成的数量就少；吃进去的少，体内合成的就多。此外蛋黄里还含有丰富的卵磷脂，是一种强乳化剂，它可使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，从而妨碍胆固醇和脂肪在血管壁的沉积，透过血管壁为身体组织所利用，不会增加血浆胆固醇。美国密苏里州立大学的玛加烈·弗林博士曾组织了一个专门研究“鸡蛋与胆固醇”小组，对116名32~62岁的男性进行了为期半年的实验。他们先让受试者连续三个月不吃任何蛋品食物，测定血清胆固醇的含量，然后每人每日加2个鸡蛋，3个月后再测胆固醇，两次结果相差不明显，说明受试者体内胆固醇的含量不受鸡蛋胆固醇的影响。而科学家认为一个血胆固醇浓度处于正常范围的老年人，如每天吃两个鸡蛋，其血内胆固醇最多增加2毫克%，这个很微小的量不会造成动脉粥样硬化，而鸡蛋中的其它营养成分，却会给人带来更多好处，因此不必害怕吃鸡蛋。当然吃过多的鸡蛋也不好，一是浪费优质蛋白质，二是蛋白质分解产物会增加肝、肾负担，对身体也不利。而一个代谢正常的人，适当的吃些鸡蛋，例如每天吃1~2个，或一星期吃几次，是对身体有好处的。

## 1天吃几个鸡蛋才算健康