

天天吃鸡蛋 VS 很少吃鸡蛋 到底哪个更健康？

爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个,但有人说鸡蛋胆固醇含量高,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?

鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂？

先说结论: 正常健康人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？

讲到这里,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?

1. 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,就是每周吃6~7个鸡蛋,也就是每天1个蛋。

其次,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在200毫克左右,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。

2. 孕期、哺乳期妇女,青春期的学生,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。

3. 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。

4. 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,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,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。

据人民日报微信综合科普中国

糖尿病患者加餐 总量可控是前提

对糖尿病患者而言,饮食管理的核心是稳住血糖波动,不少人误以为“加餐会升糖”而刻意强忍饥饿,实则科学加餐不仅能缓解饥饿感,还能为血糖搭建“缓冲带”,避免出现低血糖或正餐暴饮暴食导致的血糖飙升。掌握正确的加餐技巧,让加餐成为控糖助力而非负担,关键在于把握“总量可控、选择精准、时机恰当”三大原则。

加餐不是额外加量,而是“总量拆分”。糖尿病饮食管理的核心是控制每日总热量摄入,加餐的热量需从正餐中扣除,做到“加餐不加量”。若正餐照常吃再额外加餐,会导致总热量超标,不仅升高血糖,还可能增加体重,加重胰岛素抵抗。正确的做法是根据自身活动量、用药情况,将每日所需总热量合理分配到三餐及加餐中,让血糖始终维持在相对平稳的区间。

选对食物是加餐控糖的关键,核心标准是“低升糖、高营养、强饱腹”。应优先选择低升糖指数食物,这类食物消化吸收慢,血糖上升平缓,能有效避免血糖“过山车”。推荐的加餐食物可分为四类:一是优质蛋白类,如无糖酸奶、水煮蛋、少量豆腐干,蛋白质能延缓胃排空,增强饱腹感,且对血糖影响小;二是低GI蔬果类,如番茄、黄瓜、半个苹果、几个草莓,富含维生素和膳食纤维,既能补充营养,又能缓解饥饿;三是全谷类,如1~2片全麦面包、一小碗无糖燕麦粥,全谷物中的膳食纤维能延缓碳水化合物吸收,平稳供能;四是原味坚果类,如2颗核桃、10颗杏仁,富含健康脂肪和膳食纤维,但需注意选择无盐无糖的原味品种,避免过量摄入。

需要严格避开的“加餐雷区”是高糖、高油、精加工食品。比如糕点、饼干即便标注“无糖”,也可能含大量淀粉和油脂,热量不低;果汁、蜜饯等浓缩了糖分,升糖速度极快;油炸食品、咸味零食不仅热量高,还可能加重心血管负担,这些食物均会导致血糖剧烈波动,应坚决避免。

把握合适的加餐时机,才能让效果事半功倍。最佳加餐时间通常在两餐之间血糖开始下降的阶段,比如上午9~10点、下午3~4点,此时正餐消化吸收逐渐完成,血糖趋于平稳,适量加餐可预防下一餐前低血糖。对于睡前需要注射胰岛素或血糖偏低的患者,可在睡前1小时安排一次加餐,降低夜间低血糖风险。需要注意的是,加餐间隔应不少于2小时,每日加餐不超过3次,避免频繁加餐扰乱血糖节律。

不同人群的加餐需灵活调整,体现个体化原则。超重或肥胖的患者,应优先选择低热量、高纤维的食物;消瘦的患者可适当增加全谷物或优质蛋白的比例;合并肾病的患者需限制高蛋白食物的摄入;合并高血压的患者要避免高盐坚果,选择原味。

据大河健康报