

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋…… 谁更有营养呢 一天吃几个蛋才好



大家都知道蛋类食品营养丰富,并且烹饪方式多样化,像炒鸡蛋、腌咸鸭蛋、盐焗鹌鹑蛋,都是餐桌上的美味。那鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋……哪种蛋的营养价值更高?一天吃几个蛋才好?一起来看看吧。

各种蛋类有什么区别吗

有人钟爱于蛋类食品的味道,也有人迷恋于它的营养,作为一种“亲民营养佳品”,有人不知道该选择哪种蛋。专家表示,其实各种蛋类在营养、脂肪含量、维生素、矿物质方面无本质区别。

1.营养方面

其实蛋品之间营养相差并不大,所含蛋白质的量几乎均约为13克/100克,蛋白质含量最低的是鸡蛋,数值为12克/100克;蛋白质含量最高的是鸽子蛋,其含量也就仅仅在14克/100克左右。所以,各种蛋品之间营养相差甚微,不用过度追求某一种。

2.脂肪(量)方面

不同蛋品中所含的脂肪(量)还有些差距,同等质量下对比,鸭蛋中所含的脂肪物质最多(14克/100克),鸡蛋中所含脂肪最少(8.8克/100克)。

3.维生素方面

通过对几种蛋品进行对比,发现在某种维生素的含量上可能会出现较大的差别。就维生素D而言,鸡蛋中所含的维生素D可达到80个国际单位,此含量比其他蛋品几乎高出30%左右。再来对比维生素B12,鸭蛋和鹅蛋中所含的维生素B12(量)略高一筹。除此之外,维生素A、维生素E、维生素K在各种蛋品中的差别不大,不必纠结。

4.矿物质方面

不少人在乎鸡蛋当中的铁元素,但鸡蛋中所含的铁量其实很少(1.8毫克/100克),且其他蛋品中所含的铁也几乎都是这个水平。至于钙质,几种蛋品的含钙量都在60毫克/100克左右,补充效果还算不错。再来说锌,除了火鸡蛋中含量较高,其他的蛋品相差无几(1.3%~1.6%左右)。

综上所述,不同蛋品中所含的各类营养物质的剂量相差很小。无论是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋,还是鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸵鸟蛋,营养素种类无本质区别,营养素的含有量上同样相差无几。

一天吃几个蛋才好

专家表示,普通人吃蛋要适量,特殊人群可以多吃些鸡蛋。对于健康人群,在保证肉类、奶类等优质蛋白质足量摄入的基础上,建议平均每天吃1个鸡蛋(大约50克),或重量大致相当的其他蛋类。

对于孕期的准妈妈、乳母、正在

健身长肌肉的人群、每天运动量很大的人群,以及生长发育的学龄期儿童(青少年),在血脂和血压都不存在问题的前提下,可以适当增加鸡蛋的摄入量(单日2~3个)。

此外,吃蛋时重视蛋黄,尽量吃完一整个全蛋。有人担心蛋黄中含有的胆固醇,但目前没有证据证明“多吃胆固醇会危害身体”。中国居民膳食指南中也已经取消了每日饮食中胆固醇的限量。血脂正常的人不用特地丢弃蛋黄。蛋黄比蛋清更加优秀,在卵磷脂、维生素,以及矿物质钙铁锌等营养素上更胜一筹,其中包括含量和吸收率。

这些吃鸡蛋小知识要记牢

在各种蛋类中,我们吃得最多的是鸡蛋,这里有5个吃鸡蛋的小知识,请你记牢:

1.室温下鸡蛋只能放10天

很少人对鸡蛋有保质期的顾虑,认为外壳能像铜墙铁壁把所有细菌都拦在外面,事实并非如此。一般来讲,存放在2~5℃的环境下,鸡蛋的保质期是40天;室内常温下只有10天,所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。

2.鸡蛋的大头向上放

由于蛋黄的比重小于蛋白,选择将鸡蛋的大头向上,直立存放,即使蛋白变稀,也不会很快发生靠黄和贴皮现象。这样既可防止微生物侵入蛋黄,也有利于保证蛋品的质量。

3.营养和蛋壳颜色无关

很多人挑鸡蛋关注蛋壳颜色,认为红蛋壳的鸡蛋营养价值更高,其实并不是。鸡蛋壳的颜色主要取决于鸡的品种,所以,买鸡蛋时,不必太在意蛋壳的颜色。

4.挑鸡蛋可遵循“一摸二闻三摇”

一摸:一般新鲜鸡蛋表面会比较涩手,不新鲜的鸡蛋表面非常光滑;

二闻:新鲜鸡蛋外壳有一股烧石灰的味道,而不新鲜的鸡蛋没有这个味道;

三摇:轻轻摇晃鸡蛋,新鲜鸡蛋没有任何晃动的声音和感觉,不新鲜的鸡蛋可以明显感到蛋黄的晃动。

5.别用微波炉加热完整鸡蛋

切记不要使用微波炉加热蛋壳或蛋黄完整的鸡蛋,会出现鸡蛋炸开的情况。如果是已经搅匀的蛋液或炒过的鸡蛋是没问题的。

据科普中国

天热的时候 为什么要多吃“冬瓜”

虽然已经立秋,但气温依然居高不下,很多人还会受到湿气的困扰。此时,一种普通的食物派上用场了——冬瓜。它不仅有助于清热解暑、利尿排湿,常被称为“解暑祛湿第一瓜”,就连名字里的“冬”字,听起来都给人清凉的感觉。北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文告诉你为什么天热的时候要多吃点冬瓜。

天热吃冬瓜有这些健康好处

冬瓜成熟于夏季,其实是“夏瓜”,它之所以叫冬瓜,是因其外皮上白白的蜡质可以保护冬瓜越冬不坏,起到储存作用。冬瓜被称为“解暑祛湿第一瓜”,经常食用有以下几个健康好处:

有利于心脏健康

高温天人体的钾易随汗液流失,钾离子对调节心脏节律十分重要。冬瓜是典型的高钾低钠食材,有利于保护心脏功能。

降低血管疾病风险

冬瓜皮富含三萜类化合物以及多种维生素和矿物质,有利于调节血脂水平。冬瓜籽中含有较多的亚油酸等不饱和脂肪酸,它们可减少胆固醇沉积。

醇沉积。

帮助减肥/保持体重

冬瓜本身热量很低,其中丰富的B族维生素,能促进人体新陈代谢,减少体内脂肪堆积。冬瓜中还含有丙醇二酸,能抑制碳水化合物在体内转化为脂肪。

将体内湿气排出

夏秋交替时节,湿气较重,在中医看来,冬瓜有助于清热解火、利尿祛湿、生津解渴,有利水消肿的功效,适合湿气重的人群食用。

冬瓜药食皆佳品

冬瓜药食皆佳品,在食用、药用价值方面都有优势。据中国食物成分表(第6版),冬瓜有以下食用价值:

1.冬瓜每100克可食用部分含有96.9克水分,且能量很低,仅为10千卡,膳食纤维丰富,饱腹感强。

2.富含维生素,每100克冬瓜中含有16毫克维生素C。

3.每100克冬瓜中含有钾57毫克,钠2.8毫克,典型的高钾低钠食物。

4.冬瓜中含有冬瓜多糖,有增加机体抵抗力的作用。

据《生命时报》

秋初吃“熟梨” 专家推荐两种吃梨食疗方

“杨柳絮桥绿,秋梨绕地红。”立秋已过,很多地区仍有一丝燥热。广州医科大学附属中医医院五羊门诊部主任中医师顾颖敏介绍,中医认为秋季燥气当令,易耗伤津液,应当预防唇干、咽干、感冒、支气管炎等疾病的发生。“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”,夏秋饮食应以滋阴润肺为宜。

“多食酸味果蔬,以及食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、梨、乳品等柔润食物,以益胃生津。”顾颖敏说,“不仅如此,酸入肝,能强盛肝木,保护肝脏。”

哪种酸味果蔬最为推荐?顾颖敏表示,8月是梨成熟季节,从中医养生角度来看也正是吃梨的好时节。

据了解,梨的主要是含蔗糖、果糖、山梨糖醇、葡萄糖及多酚氧化酶等成分。其药理作用有抗疲劳、增强心肌活力、降低血压、防止动脉粥样硬化、抑制致癌物质亚硝胺的形成等作用,非常适合秋季食用。

“梨子虽好,并非所有人都适合食用。”该院主管护师林凯冬提醒,梨属性凉多汁水果,脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒病患者忌食生梨。此外,寒痰咳嗽或外感风寒咳嗽的人群,血虚、畏寒、腹泻、手脚发凉的人群不可

多吃梨,并且最好煮熟再吃,以防寒湿症状加重。女子月经来潮期间以及寒性痛经者也忌食生梨。

生梨有诸多禁忌,林凯冬推荐两个食疗方,让更多人能在秋初吃“熟梨”,合理养生。

川贝冰糖炖雪梨

食材:雪梨一个、川贝适量、枸杞几粒、冰糖一小粒。

制作步骤:梨洗净,切掉顶部1/3做盖,把梨内核捣出放入准备的食材,盖好梨盖,隔水蒸二三十分钟,趁热吃,药性更好(整个梨都是可食用的,而不是只喝里面的汤汁)。

润肺雪梨膏

食材:雪梨一个、淀粉25g、水50g。

制作步骤:雪梨去皮去核切块放入辅食机中,加入50ml清水打成雪梨汁。过筛到碗中,加入淀粉搅拌均匀。倒入锅中,小火不停搅拌至透明浓稠状。倒入奶酪模具中,盖上盖子放冰箱冷藏两小时,凝固即可脱模。雪梨的芯要去干净。如果怕梨汁氧化,打汁时滴几滴柠檬汁。雪梨汁与淀粉一起煮至透明黏稠不易滴落即可。

据《羊城晚报》