

# 每天1个鸡蛋，对身体是好是坏

□王璐



关于鸡蛋的争议着实不少。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。

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，我国居民膳食指南中建议，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，大约是每周吃6～7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

其次，再从大家担心的胆固醇的角度，来看看权威机构推荐摄入量。

众所周知，睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石，但在快节奏的现代生活中，入睡困难、睡眠时间短、眠浅多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等，饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老，甚至患病风险上升。

什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为：睡得快，睡得深，不易醒，醒后爽。即入睡较快，上床后10—30分钟以内能入睡；睡眠较深，呼吸深长不易被惊醒；夜间无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后能很快忘记梦境；早晨醒后起床快，精神好，白天精力充沛不困倦，工作效率高。

睡眠的五大误区

**边看电视边睡觉** 不少老年人，自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上看着电视就能睡着，因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取，夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡、加重失眠，所以卧室不应摆放电视机。

**认为喝酒有助于睡眠** 很多人认为睡前小酌能够助眠，尤其是红酒。其实酒精虽然对于最初入睡有所帮助，但会在后半夜损害睡眠质量，导致眠浅易醒。长此以往，睡眠结构会被破坏，还有人会对酒精助眠成瘾，不喝酒就睡不着。

**睡前剧烈运动有助于睡眠** 有些人认为足够累就能快速入睡，所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，反而不利于入睡。

**晚上不睡，白天补觉** 中医认为，晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间，此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间，即使睡够8小时也很容易感到疲乏。

**睡前吃太饱** 很多人觉得不能饿着肚子睡觉，喜欢在睡前大吃一顿。其

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大概在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、青春期学生、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《成人血脂血症饮食指南（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个鸡蛋就可能会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，对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，记得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《科普中国》）

## 好睡眠养出好身体

实睡前吃得太油腻、太饱，或者过食易产气的食物，都会加重胃的负担，不利于入睡。

中医调养有方

**正确认知** 首先应改变对睡眠障碍的错误认知，保持良好的心态。当无法入睡时，不要强迫自己睡觉，可以先起床，之后再尝试入睡。还要养成有利于睡眠的起居习惯，避免上述睡眠误区，中午以后不要进食咖啡、茶和其他含咖啡因的食物，应保持卧室昏暗、安静且寝具舒适。

**适当运动** 可以练习八段锦，但应尽量在晚上9时之前完成。还可尝试闭眼静卧，腹式呼吸，每次训练10—15分钟。穴位按摩也有不错的效果。神门穴在腕前内侧，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，平卧时两手心相合，五指交叉握置于腹部，用大拇指按揉两手神门，每次100—120下。

**饮食注意** 可多吃时令蔬菜，以及一些对脾胃有益的甘温食材，如山药、大枣等。

下面推荐两道有助于缓解失眠的药膳

**安神汤**：将生百合25克煮熟，加入1个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后置凉，入睡前1小时服用。

**养心粥**：取党参35克，去核红枣10枚，麦冬、茯神各10克，以2000毫升水煎成500毫升，去渣后，与洗净的粳米和水共煮，米熟后加入红糖服用。

（来源：《中国中医药报》）

## 如何守护好我们的呼吸道

□徐鹏航

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节，不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道感染病高发期，如何守护好我们的呼吸道？记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道感染疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道感染传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍，疾控部门已开展急性呼吸道感染病哨点监测，掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

鼻病毒感冒不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍，近年来鼻病毒“曝光度”提高，是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道感染

流感疫苗为何每年都要接种？王大燕介绍，这是因为流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分，今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒，目前尚无疫苗，但只要做好防护，同样可防可控。专家提示，要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，增强体质，保持健康生活方式，日常饮食保持营养均衡，适当做运动，保持规律作息。

此外，密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况，当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，首先要休息养病，如果症状加重应及时就医。

（来源：新华社）

## 冬季护肤防燥有妙招

随着冬季到来，不少人洗脸后脸颊紧绷得像糊了层纸，小腿一挠就掉白屑，还有人甚至半夜被痒醒。关于冬季护肤，哪些情况需注意？有哪些妙招？

冬季护肤注意三件事

专家表示，冬季护肤的核心是“锁水大于补水”。锁水需注意三个环节：润肤产品的选择、皮肤清洁和保湿霜的涂抹时机。

**润肤产品的选择** 护肤品有效的保湿成分有三类。锁水类（封闭剂）：这类成分能减少水分蒸发，适合干到脱皮的皮肤。包括凡士林（矿脂）、神经酰胺、天然植物油脂（乳木果油、橄榄油）等。补水类（吸湿剂）：帮皮肤“吸水分”，包括甘油（丙三醇）、透明质酸（玻尿酸）等。舒缓类：帮皮肤“消炎症”，包括泛醇（维生素B5）、甘草酸二钾等。

**皮肤清洁** 医生介绍，秋冬季节日常2—4天洗一次澡，对于老年人、小孩等特殊人群可以适当延长至一周一次。洗澡水不能太烫，推荐使用一些有护肤成分的清洁剂，秋冬季节不宜用强碱性清洁剂、硫黄皂等。

**保湿霜的涂抹时机** 很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜，但这时皮肤已经流失了30%的水分，涂保湿霜的最佳时机是“洗澡后3分钟内”。

如何缓解干燥

冬季节天气干燥，有人会出现咽干、唇干、脚跟干、眼干、口干的情况。这些身体部位干燥，应当如何缓解呢？

**咽干**：按摩承浆穴

按摩承浆穴有助于唾液分泌，经常按摩这个穴位，可以生津养阴、润燥，把唾液缓缓咽下去，可以有效缓解咽干。

位置：承浆穴在颏唇沟的正中凹陷处，也就是唇正下方的凹陷处。

**唇干**：喝百玉润燥汤

百玉润燥汤可以润肺养阴、生津止渴，对于口唇起皮、干裂有很好的缓解效果。做法：取15克梨、9克百合、15克玉竹放入水中煮，煮完后加入适量甘蔗汁即可饮用。

**脚跟干**：封包疗法

针对脚后跟开裂，比较直接的方法是涂抹润肤油，比如凡士林、食用油，涂抹后轻轻按摩，让脚后跟充分吸收。在脚后跟套一个塑料袋进行封包，可以防止油和水流失，而且能够更好地促进油的吸收，再穿上袜子包一晚上，第二天早晨揭下来，效果会更好。

**眼干**：按揉眼穴、睛明穴

缓解眼干，可以按揉眼穴、睛明穴。耳垂的中央是眼穴，用手按揉眼穴可以缓解眼干症状。两个内眼角中间叫睛明穴，按这个穴位可以刺激泪液分泌，缓解眼干。

方法：每天按压眼穴和睛明穴2—3次，每次按压3—5分钟。

**口干**：代茶饮

制方法：取北沙参、麦冬、黄精、玉竹、百合各5—6克，加500毫升水煮开即可，每天服用300—400毫升。这款代茶饮可以滋养肺肾之阴，润燥止渴，养心安神，连续服用1—2周之后，可以有效改善口干。

（来源：央视一套微信公众号）



第五十五期