

鸡蛋，家常食物中的佼佼者；夸其优秀，主要是由于它的“诱人口感”和“傲人的营养价值”。对于人体而言，蛋白质可谓是“基础营养素”，没有蛋白质就没有我们的身体发肤，而且蛋白质本身还具有提供热量、修复机体组织等生理功能。一日时光为生活，而生活就离不开丰富的一日三餐，通过餐食摄入优质的蛋白质，这对于身体是一种补充，而选对食物，则是补充的有效之举；对比各类食物，鸡蛋可谓是“蛋白质吸收率最高的食品”（没有之一）。



木盘子里的新鲜鸡蛋

关于吃鸡蛋，需要理性看待：

1. 对于正常的健康人群而言，建议每天吃一个全蛋（注意是“蛋清加蛋黄的全蛋”）。
2. 如果您想多吃几个鸡蛋，偶尔吃2—3个鸡蛋并不存在问题，对于身体的影响可以忽略不计，但前提是控制（减少）其他食品中的脂肪和蛋白质的摄入量。
3. 对于糖尿病患者、血脂异常人群、心脏病高危人群等特殊人群而言，建议控制每日摄入的胆固醇量（少于300毫克/天），鸡蛋的摄入量不建议超过1个。

关于“吃鸡蛋”的最新数据资料：

中华预防医学会在2020年2月发布了《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》，指南中明确强调了“关于鸡蛋的食用建议”：

- 健康成年人建议每周摄入3—6个鸡蛋；
- 对于高胆固醇血症和心血管高危人群，建议每天摄入胆固醇的量少于300毫克，约为1个蛋黄；
- 对于生活中大量食用鱼、禽、肉、动物内脏等蛋白质食物的人，鸡蛋的摄入量可以适当减少，这个“理念”各位应该记住。



注：王思露原创内容，希望可以帮助到大家；图片来源于网络，如有侵权请告知删除。