

# 每周吃鸡蛋超过这个量 糖尿病、高血压风险会降低

鸡蛋恐怕是我们在日常饮食中最常吃的食物之一了。煎鸡蛋、蒸蛋羹、蛋炒饭、番茄炒蛋、青椒炒蛋、蛋炒虾仁等等，都是鸡蛋做的美食。此前已有多项研究表明，吃鸡蛋对身体带来的好处。也有研究称：每周吃5个鸡蛋糖尿病高血压风险降低！这是真的吗？今天我们就来详细了解一下。

## 每周吃5个鸡蛋可降低这些风险

《营养》杂志发表的美国波士顿大学研究团队的一项研究成果表明：每周摄入至少5个鸡蛋后，患2型糖尿病和高血压的风险分别能降低28%和32%！而如果能配合其他健康饮食模式，摄入鸡蛋对健康的益处会更加明显。

该研究纳入了2349名参与者，参与者按照每周不同的鸡蛋摄入量分成3个组：每周摄入不足0.5个鸡蛋为第一组，每周摄入0.5到不足5个鸡蛋为第二组，每周摄入大于或等于5个鸡蛋为第三组。

在调整了性别、BMI和膳食胆固醇摄入量、基线空腹血糖等变量后，研究发现，第三组参与者的平均空腹血糖浓度比第一组参与者低3.7mg/dL，发生空腹血糖受损或2型糖尿病的风险显著降低28%，罹患高血压的风险也下降32%。

## 鸡蛋是一种理想的营养全面食物

小小一枚鸡蛋，握在手上非常轻巧，但它却是一种非常全面的营养食物。从营养学的角度来看，鸡蛋含有几乎所有必需的营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。这种全面的营养价值使鸡蛋成为人体理想的天然食物。

首先，鸡蛋含有丰富的优质蛋白质。我们知道，蛋白质是生命活动中不可或缺的基石，对于生长发育、伤口愈合、免疫功能等方面都非常重要。而优质蛋白和非优质蛋白的区别，主要在于其氨基酸的组成和比例，以及人体的吸收和利用程度。鸡蛋中的蛋白质不仅含量丰富，而且质量很高，含有多种必需氨基酸，

而第三组的参与者在保证每周摄入大于或等于5个鸡蛋的情况下，如果同时配合其他健康膳食模式，例如增加膳食纤维、鱼类和全谷物的摄入，那么他们罹患空腹血糖受损或2型糖尿病的风险还会继续降低26%~29%；在此基础上，如果再保证乳制品、水果和蔬菜的摄入，他们的高血压患病率还会继续降低25%~41%。对健康带来的好处是叠加的！

如此看来，吃鸡蛋的好处真的很多！中国营养学会也在《中国居民膳食指南（2022）》中推荐，成年人每天应摄入蛋类40g~50g，相当于每天一个鸡蛋。但很多人的鸡蛋摄入量达不到这个推荐摄入量，如果你平时也是一个不怎么吃鸡蛋的人，强烈建议你增加摄入量哦！

且比例符合人体需要，易于被人体吸收和利用。所以鸡蛋蛋白对人体来说是一种优质蛋白。

其次，鸡蛋含有各种人体必需的维生素和矿物质，如维生素A、D、E以及B族等，这些维生素对维持人体正常生理功能至关重要。鸡蛋也是矿物质如铁、钙、磷等的良好来源，这些矿物质对骨骼健康、神经系统功能等方面都起着重要作用。同时，鸡蛋还富含抗氧化物质，如叶黄素和玉米黄质等，这些物质有助于保护眼睛健康。

此外，鸡蛋还含有一定量的脂肪，脂肪主要集中在蛋黄中。这些脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，这些不饱和脂肪酸都有利于心血管健康。

总的来说，鸡蛋作为一种全面的营养食物，含有几乎所有必需的营养素，能够满足人体在生长发育、新陈代谢等方面的需要。与其他食物相比，鸡蛋的优势在于其营养密度高，即单位重量的营养价值比较高。因此，在膳食中合理搭配鸡蛋，可以为我们提供全面而均衡的营养。

因此，在膳食中合理搭配鸡蛋，可以为我们提供全面而均衡的营养。



## 如何吃鸡蛋才能最大限度有益健康

首先，我们要确保足够的摄入量。

《中国居民膳食指南（2022）》中推荐，成年人每天应摄入蛋类40g~50g，相当于每天一个鸡蛋。鸡蛋作为一种便宜又好买，做法还简单的优质食材，即使是平时没时间或不会做饭的人，达到这个摄入量也不是很难哦。

其次，我们要选择健康的烹饪方式。

要使鸡蛋成为健康的食物，我们需要考虑如何最大限度地保留鸡蛋中的营养成分，同时避免过度烹饪或过度加工。煮、蒸、炖等烹饪方式，相较于煎、炸更为健康，可以减少油脂和热量的摄入。

最后，建议将鸡蛋和其他健康饮食模式相结合。

例如，与蔬菜、水果、全谷物、膳食纤维、鱼类等搭配食用，获得更全面的营养。下面推荐几份食谱。

### ◆ 番茄蘑菇炒蛋

材料：番茄、蘑菇、鸡蛋、盐、油。

做法：将番茄和蘑菇切碎备用。在平底锅中加入油，将打散的鸡蛋液倒入锅中，炒至半熟后加入番茄和蘑菇继续翻炒。最后加入适量的盐调味即可。

### ◆ 红薯燕麦鸡蛋粥

材料：红薯、燕麦片、牛奶、鸡蛋。

做法：将红薯洗净切成小块，煮熟后加入燕麦片和牛奶中，再倒入鸡蛋液，煮至浓稠即可。

### ◆ 鳕鱼菠菜蒸蛋羹

材料：鳕鱼、菠菜、鸡蛋、牛奶、盐。

做法：将鳕鱼和菠菜切成小块、小段备用。在碗中将鸡蛋打散，加入适量的牛奶和盐调味。将鳕鱼块、菠菜段放入碗中，倒入鸡蛋液，放入蒸锅中蒸熟即可。

### ◆ 紫甘蓝苹果鸡蛋沙拉

材料：紫甘蓝、苹果、鸡蛋、油、盐、醋。

做法：将紫甘蓝洗净切成细丝，苹果切块备用。将鸡蛋煮熟后切成小块备用。在一个碗中加入紫甘蓝丝、苹果块、鸡蛋块和适量的油、盐和醋调味，搅拌均匀即可。

这些食谱结合了鸡蛋和膳食纤维、全谷物、蔬菜、水果、奶制品、鱼类等健康食材，采用了健康的烹饪方式，提供了丰富的营养价值。大家可以根据自己的口味和需求进行调整，试着做一做哦。

据科普中国