

怎样吃鸡蛋 能减少胆固醇的影响？

春节过完了，该收心踏实工作了，可最近有个吸引眼球的新闻又来“打扰”我们了：该新闻说，从52万人中的调查数据证实，鸡蛋中的胆固醇不利健康，会增加心血管疾病风险、全因死亡率和癌症死亡率。而且，无论什么烹调方法，煮也好，炒也好，煎也好，只要吃鸡蛋，都会带来不良健康后果。

于是，好多人问：到底还能不能吃一个鸡蛋啊？研究中的结论翻过来又反过去，多少次了，我们的心脏都受不了这种折腾了……

专家提示，看到一个研究结果，先不要一惊一乍，得仔细分析一下。这个新研究并不是人体干预实验的结果，而是社区人群观察研究的数据分析。观察性研究并不能确认因果关系，只能提示一种关联性。除吃鸡蛋的数量有差异之外，其他很多生活因素也可能有差异，未必能把心血管风险增加全部都归因到鸡蛋头上。

该研究表明，鸡蛋引起麻烦的大部分原因来自于其中的胆固醇。胆固醇在菌群失调的肠道中，会被某些微生物转化为氧化三甲胺，从而增加心血管疾病风险，这是鸡蛋与疾病产生关联的主要理论基础。

如果在半个蛋黄的基础上，不增加胆固醇摄入，而仅仅增加鸡蛋清的供应，或者增加植物蛋白质（比如豆制品、豆子、坚果、花生等），都有利于降低心脑血管疾病、癌症和全因死亡率。如果该研究的信息是正确的，那么我们也可以由此得出健康吃鸡蛋的方法，解决有关胆固醇的担心。

一方面，可以通过增加植物固醇和膳食纤维来降低胆固醇的吸收利用率；另一方面，可以通过摄入膳食纤维、低聚糖和其他植物化学物质来改善肠道菌群，减少胆固醇代谢风险。

按这个思路，专家给大家推荐五个健康吃鸡蛋的方案。

方法1:鸡蛋和豆腐一起炒

鸡蛋和豆腐是天然绝配。鸡蛋中的胆固醇较多，但炒着吃味道很香，并含有维生素A和维生素D，B族维生素也丰富。豆腐不含胆固醇，B族维生素含量低，没有维生素A和D，却含有抑制胆固醇吸收利用的植物固醇，还有膳食纤维和大豆异黄酮，都有利于降低心血管疾病风险。把豆腐和鸡蛋一起炒，口感协调、味道更好，营养健康方面完美互补。

烹调方法：鸡蛋打匀，加盐和胡椒粉。卤水豆腐切碎（越碎越好）。鸡蛋和豆腐相同重量即可。先加油，放葱花煸炒（也可以加入花椒粉、小茴香粉来增味），然后加入切碎的豆腐翻炒，到豆腐表面没有多余水分的时候，加入已经调味的鸡蛋液，一起搅匀，使豆腐和鸡蛋融为一体，即可出锅。

这样，同样一盘菜，鸡蛋的量就能少一半，消除了胆固醇过量的风险，菜肴成本还能降低。健康、简单又美味，不信尝尝！

方法2:鸡蛋和嫩豆一起烹调

鸡蛋适合和嫩豌豆（速冻甜豌豆）、嫩蚕豆、嫩毛豆等一起炒菜或做汤。这些嫩豆中不仅有植物蛋白、植物固醇，还有丰富的膳食纤维，也有低聚糖成分，有利于调节肠道菌群，减少胆固醇进入肠道被发酵成氧化三甲胺的风险。



烹调方法：把嫩豆类先用微波炉加热到快要成熟，或蒸、烫到半熟，再加入等量鸡蛋液一起烹炒，就可以了。

鸡蛋的黄色配豆子的绿色，颜色非常有春天气息，风味也鲜美可口。如果再加一点鲜百合同炒，颜色更加漂亮，就是可以上宴席的卖相了。

方法3:鸡蛋和木耳银耳一起炒

菌类蔬菜包括口蘑、金针菇、香菇等各种蘑菇，也包括木耳、银耳等。它们都富含可溶性膳食纤维和皂甙类物质，对降低胆固醇的利用率很有帮助。

木耳炒鸡蛋是家常菜，其实银耳炒鸡蛋更好吃。

烹调方法：银耳几朵，泡发之后洗净摘成小朵，微波炉加热2分钟。鸡蛋液打匀，加盐/鸡精和白胡椒粉调味。锅中放油后，加入银耳翻炒一下，倒入鸡蛋液，混匀即可。颜色洁白配金黄，加几粒嫩豌豆等绿色食材来点缀就更漂亮了，也可以直接加一点小葱花。银耳柔软，鸡蛋鲜嫩，口感非常搭。

如果用其他蘑菇的话，那种蘑菇特有的类似于肥皂的味道就有点浓。如果火小、水分大，蘑菇像是煮出来的，就不好吃了。需要先用大火把蘑菇炒到有点干的程度，去掉特殊味道，然后再加入鸡蛋，就会香浓可口了。

方法4:鸡蛋和豆浆一起蒸

鸡蛋羹是很多人都爱吃的日常菜肴，是鸡蛋加水搅匀之后蒸熟而成的。如果用豆浆来替代白水，既能增加蛋白质含量，又能和鸡蛋炒豆腐一样，起到降低胆固醇吸收利用率的效果。

烹调方法：鸡蛋液一份，加上1.5份的稀豆浆（可以直接喝的熟

浆），搅匀，加入盐或鸡精，搅匀之后加几滴香油，然后蒸熟就可以了。注意豆浆不要太浓，避免明显的豆腥味。

注意蒸蛋羹的时候火力要控制，先用大火，再改小火，快凝固时就关掉火，用余温慢慢凝固。不要加热过度，造成水分析出和凝冻收缩（也就是“老了”）。

方法5:配高纤维谷物一起吃

在吃鸡蛋的时候，搭配燕麦、荞麦、鹰嘴豆、绿豆等全谷杂豆食物，利用其中的膳食纤维、低聚糖和其他植物化学物质，来拉低鸡蛋中胆固醇可能带来的风险。

小贴士

炒鸡蛋的健康操作法

炒鸡蛋的时候，如果先放油炒鸡蛋，再放油炒菜，最后混合，就是放了两份油。不仅热量增加，而且菜和鸡蛋没有什么相互作用。如果用一次炒制法就好得多——也就是只放一次油，先把蔬菜放进去炒，然后快熟时倒入鸡蛋液，让菜和鸡蛋融为一体。

这样做有三个好处：
一是省了一半的油，降低热量。

二是能让鸡蛋、菜和膳食纤维更好地结合在一起，特别是那些可以切碎的蔬菜，效果可能会更好。

三是减少胆固醇氧化。如果让鸡蛋直接接触热油，油脂的氧化会促进胆固醇的氧化，而氧化的胆固醇对心血管疾病的危险会更大。如果是鸡蛋接触蔬菜碎，温度不超过100℃，胆固醇氧化也会大大减少。

总之，不必因为一个科学新闻，就放弃鸡蛋这种蛋白质又丰富、价格又便宜、烹调又方便的食材。健康人每天一个鸡蛋没问题，只要烹调合理，鸡蛋的营养都能得到，健康风险也能降低！

据新华网

人工甜味剂 可能导致 细菌更易耐药

澳大利亚昆士兰大学一项新研究说，人工甜味剂可能会增加细菌产生抗生素耐药性的风险，人们需要注意不过度食用人工甜味剂。

昆士兰大学副教授郭建华等人近日在《国际微生物生态学杂志》上发表论文说，他们选取了四种常用的人工甜味剂——糖精、三氯蔗糖、阿斯巴甜和安赛蜜钾进行研究，发现它们会显著加速细菌之间的抗生素耐药性基因交换，让耐药性细菌携带的耐药性基因更快传递给别的细菌。

郭建华在接受记者采访时说，抗生素对于治疗细菌引起的感染很有效，但如过度使用或误用，细菌就会面临进化上的选择压力，有的细菌会在这种压力下基因突变从而产生耐药性。此外，还有一些自身携带耐药性基因的细菌，会在这种压力下更快地将耐药性基因向其他细菌传递，接受了耐药性基因的细菌也会产生耐药性。

他说，人工甜味剂是化学合成品，和很多抗生素一样具有氧化作用。研究发现，细菌如果暴露在大量人工甜味剂的环境下，也会面临选择压力，细胞膜会变得更通透，这时一些细菌携带的耐药性基因就更容易传递给别的细菌。

郭建华表示，如果耐药性在细菌中广泛传播，可能会给公共卫生带来很大风险，一些具有耐药性的“超级致病菌”在某些情况下感染人体后可能致命。因此，人们需谨慎对待人工甜味剂，不要过度食用，今后也需更严格评估与人工甜味剂相关的健康风险。 据新华社

我国宫颈癌发病 有年轻化的趋势

专家建议重视青少年女性的HPV疫苗接种

宫颈癌是常见的妇科癌症之一，也是为数不多可以通过疫苗进行预防的癌症。专家提示，我国宫颈癌发病有年轻化的趋势，而目前有接种HPV（即人乳头瘤病毒）疫苗意愿的女性年龄普遍偏大，建议进一步重视青少年女性的预防接种。

北京大学第一医院妇产科主任医师毕蕙发现，在该院妇科门诊，来咨询接种HPV疫苗的大部分是25岁以上的女性，13到18岁的青少年只能偶尔见到，很少有家长带女儿来咨询接种。

毕蕙说，“在我国，目前二价、四价HPV疫苗获批适用于9至45岁的女性，九价HPV疫苗适用于16至26岁的女性。HPV疫苗在开始性生活前接种效果最佳，青少年应该作为重点人群。世界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9至14岁。我国的指南推荐13至15岁为重点人群。”

据介绍，HPV这类病毒分为多个亚型，可归为高危型和低危型两类。高危型可引起宫颈癌、肛门癌、口咽癌等，低危型可引起皮肤上的扁平疣、寻常疣，以及尖锐湿疣等。高危型HPV的最主要传播途径是性传播。

毕蕙介绍，近年来在全国8家三级医院对13万余名妇科门诊患者的一项研究显示，高危型HPV的感染率近五分之一。

研究显示，由于可预防病毒亚型的数量不同，二价、四价HPV疫苗可预防约70%的宫颈癌，九价疫苗可预防约90%的宫颈癌。专家强调，接种疫苗可以大大降低患宫颈癌的风险。 据新华社