

有许多研究已经证实,对于健康人来讲,每天吃1个鸡蛋,对血清胆固醇水平影响很小,而其带来的营养效益远高于其所含有胆固醇的影响,因此没有必要在意一个鸡蛋中的两百多毫克胆固醇。建议每日吃一个鸡蛋,蛋白蛋黄都要吃。当然,任何食物都应该适量摄取。物无美恶,过则为灾。



合理膳食 营养惠万家



健康广东



广东疾控



蛋黄

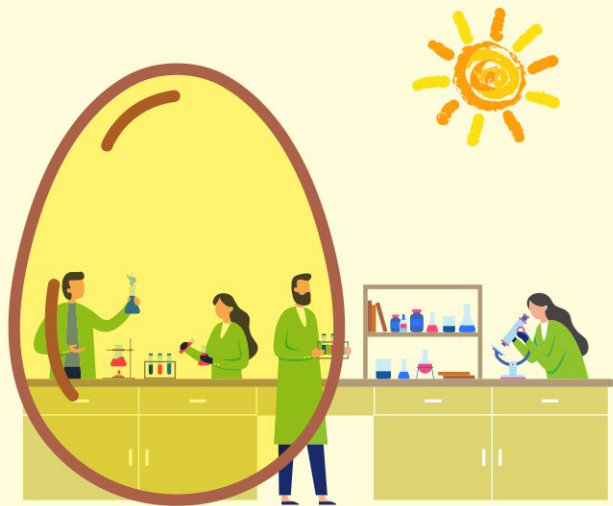
有那么可怕么?

广东省卫生健康委员会
广东省疾病预防控制中心

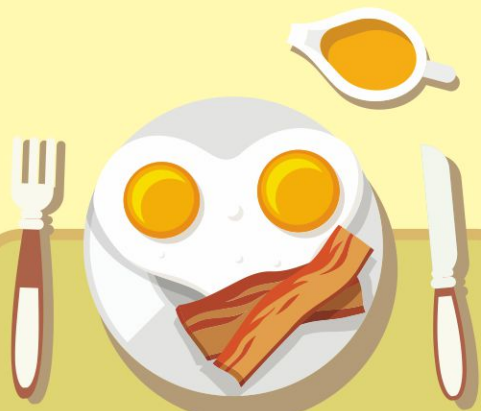
蛋黄

有那么可怕么？

由于富含胆固醇，蛋黄一度被人们看作“不健康的食物”，很多人在吃鸡蛋的时候都把蛋黄丢弃，酒店、食堂甚至家庭餐桌上，都随处可见被丢弃的蛋黄。那么蛋黄真的有那么可怕吗？



早有科学研究表明，蛋黄是营养价值很高的食物。蛋黄富含脂类，**脂肪含量为10%-15%**。另外，蛋黄还含有丰富的维生素，包括**所有的B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E和维生素K**，以及**微量的维生素C**。各种矿物质，如**钙、磷、铁、锌、硒**的含量也很丰富。



既然蛋黄的营养价值这么高，为什么人们还要丢弃蛋黄呢？

问题的焦点就在于蛋黄中的胆固醇。据检测，如果吃一个鸡蛋的话，摄入的胆固醇在200毫克左右。胆固醇被认为是心脑血管疾病的危险因素，因此出于对心脑血管疾病风险管理的目的，很多的膳食指南都建议每天摄入的胆固醇不超过300毫克。不过，近期的研究表明食物中的胆固醇并没有那么可怕。人体自己就有合成胆固醇的能力，每天合成出来的量要远远大于通过膳食摄入的量，大部分健康机体都能有效调节体内胆固醇的平衡。因此，胆固醇升高更多是由于机体代谢出现问题，而不是食物摄入增多。因此，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》已经取消了对膳食胆固醇的限制。

既然取消了胆固醇的上限，蛋类是否可以放开吃？

在这里必须要指出，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》是针对一般人群制定的，对健康人来讲可以不用严格限制胆固醇摄入量，但是对于某些患有代谢性疾病的人群来说，额外多摄入的胆固醇会影响到血脂的代谢，包括胆固醇和甘油三酯，因此容易引起冠心病及其他动脉粥样硬化性疾病。

