

# 每天一个鸡蛋 是“营养帮手”还是“血脂推手”？

鸡蛋,几乎是家家户户的餐桌上的“常客”,但很多人却不敢吃。每天吃一个蛋,究竟是“营养帮手”还是“血脂推手”?血脂高的人到底能不能吃鸡蛋?胆固醇高的人能吃蛋黄吗?今天这篇文章,一次性把所有关于鸡蛋的疑虑说清楚!

## 鸡蛋,真的是“血脂推手”吗?

一直以来,“鸡蛋升高血脂”的说法让不少人对它心存顾虑,尤其是血脂异常人群,更是不敢轻易吃蛋黄。但事实真是如此吗?先说结论:适量吃鸡蛋,并不会影响血脂水平。

虽然鸡蛋中的脂肪含量不低,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。鸡蛋黄中的胆固醇含量高也不假,但并不一定会被人体吸收。人体血液约70%的胆固醇都是身体自己合成的,吃进去的只占一小部分。且当摄入的胆固醇多了,身体自己合成的量就会相应减少。

所以,对一个血脂代谢正常的人来说,每天吃个鸡蛋并不会引起血脂飙升。

这一结论,也得到了多项权威研究的支持。2025年发表在《营养学》杂志的一项研究用近6年时间,追踪了8756名70岁以上的老年人。结果发现,每周吃1~6个鸡蛋的老年人,与几乎不吃鸡蛋者相比:心血管病死亡风险降低29%,全因死亡风险降低15%,即使是患有血脂异常的参与者,每周吃1~6个鸡蛋,心血管疾病死亡风险也降低27%。也就是说,适量食用鸡蛋,对于血脂异常的人来说,仍然可以带来健康益处。

2023年《营养学》上的一项研究目光对准30至64岁的人群,结果同样印证了鸡蛋的健康价值:与每周吃少于5个鸡蛋的人相比,每周摄入≥5个鸡蛋的人,患2型糖尿病的风险显著降低28%,高血压风险降低32%。

对于血脂异常人来说,吃鸡蛋关键在于“适量”而非“禁止”。根据《成人高脂血症营养指南(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,约为1个鸡蛋的量,如果日常饮食中没有其他胆固醇的食物,那么一天可以吃不超过1个鸡蛋,一周不超过5个。

也就是说,一天一个蛋,完



全没问题,只要注意别同时摄入过多其他高胆固醇食物。

## 这样吃鸡蛋,让身体很受伤

鸡蛋虽好,不会吃却对身体很受伤,尤其是以下几种常见错误:

### 错误1:洗了再存,越存越脏

鸡蛋壳表面有一层天然的“保护膜”,能有效封闭气孔,阻挡沙门氏菌等外界病菌侵入。水洗会破坏这层屏障,导致壳上气孔张开,外界微生物反而更易进入内部。

正确做法:如果蛋壳表面比较干净,无需清洗,直接冷藏保存即可。如果沾染了明显污物,可以进行清洗,但清洗后必须尽快食用,不宜长期存放。购买时优先选择表面洁净的鸡蛋。每次不必买太多,做到“少买、快吃”,确保新鲜。

### 错误2:室温存放,加速变质

鸡蛋买回来最好放冰箱冷藏,其最佳保鲜温度是4℃左右。常温下不仅容易滋生细菌,还会加速营养流失和变质。同时要注意和肉、蔬果等分开存放,避免交叉污染。

正确做法:放在冰箱保存,摆放时将鸡蛋尖头朝下、大头朝上,能让内部气室保持完整,减少病菌侵入,延长保鲜期。

### 错误3:吃溏心蛋、开水冲蛋

要有效杀灭鸡蛋中的沙门氏菌,通常需要将蛋黄中心温度

持续加热至70℃以上。溏心蛋的蛋黄处于半流体状态,开水冲蛋也因作用时间短,都难以达到彻底杀菌的效果。

正确做法:为确保安全,尤其是老人、儿童、孕妇及免疫力较弱者食用时,务必烹饪至全熟(蛋白和蛋黄完全凝固)。吃溏心蛋尽量选择经过检测的可生食无菌蛋。

## 健康吃鸡蛋,最推荐这几种做法

### 1. 推荐的做法

水煮蛋:最推荐的做法,无需额外加油,能最大程度保留优质蛋白、卵磷脂等营养。

蒸蛋羹:质地柔软易吸收,适合消化功能较弱的老人和小孩。蒸制时温度能稳定在100℃,杀菌彻底,还能搭配少量蔬菜碎、虾仁,让营养更均衡。

清汤荷包蛋:水烧开后转小火,打入鸡蛋煮3~5分钟,直到蛋黄完全凝固再出锅。避免煮制时间过长形成“溏心荷包蛋”。

### 2. 不推荐做法

油炸蛋:高温油炸会让鸡蛋吸收大量油脂,热量翻倍,还可能破坏部分营养,不利于体重和血脂控制。

重油炒蛋:炒鸡蛋时放过多油,不仅增加脂肪摄入,还可能因油脂过热产生有害物质。

未熟透的炒蛋:炒蛋时追求“嫩滑”而炒得半生不熟,同样存在沙门氏菌残留的风险,一定要炒至完全凝固再食用。

据人民日报客户端

## 双“11”防诈指南: 当狂欢遇上陷阱 小心这3种套路

在双十一购物狂欢的背后,骗子“趁乱”布下圈套,伺机下手,这3种套路千万小心。

### 你的网购产品出现质量问题?

“您订购的产品出现质量问题,可为您办理退款或重新发货。”类似的电话或短信是不是很熟悉?

手法拆解:骗子通过非法渠道获取你的订单详情后,会精准报出商品型号、收货地址等信息,让你放下戒心。

随后,引导你点击“官方理赔”链接,要求填写银行卡号和验证码或者以协助你远程办理为由,让你下载具有“屏幕共享”功能的涉诈木马软件来骗取钱财。

防范提示:不要点击陌生链接、开启“屏幕共享”,所有售后流程请通过原购物平台操作。

### 你的快递异常请拨打电话?

突然收到了一条“快递派送失败”、“包裹到站领取”并附有取件码和陌生电话的短信。请注意,这可能是骗子的“诱饵”。

手法拆解:骗子以此诱导你回拨短信中的电话,接通后转而告知你“误开会会员要扣费”,以“远程协助取消”为由,让你下载具有“屏幕共享”功能的涉诈木马软件。

防范提示:所有声称开通会员将扣费的,请通过官方渠道核实!

### 你低价购买的商品可重新发货?

网上花费7元购买的捣蒜机,收到后发现已损坏,你立刻联系客服。“不好意思,立即为您重新发货,考虑到平台售后流程可能影响商家信誉,您方便添加一下微信吗?”随后,客服便拉群伺机发布“兼职赚佣金”的广告。以小额返利获取信任,等你投入大额资金后,就以“操作失误”为由拒不提现,甚至诱导你继续充值。

手法拆解:骗子以低价吸引消费者,然后故意发送质量低劣或损坏的商品。当消费者联系客服时,骗子会表现出“良好态度”,以“避免影响商家信誉”等看似合理的理由,借机添加微信群发布垫资做任务等刷单信息。

防范提示:刷单本身就是违法行为,所有要求垫付资金的“兼职”“任务”都是骗局。据人民日报客户端



舟山日报 舟山晚报  
刊登广告 快速便捷

电话:0580-2828245 QQ:2782756839  
微信号:ZSRB2828245  
地址:舟山市新城临长路20号A幢102

## 招租

舟山市普陀区鲁家峙原扬帆船厂大门西侧房屋等2处。  
具体详见网址: <http://zsztb.zhoushan.gov.cn>  
咨询电话:3821263  
舟山市公共资源交易中心普陀区分中心

## 招租

舟山市普陀区鲁家峙鲁滨路20号等3处房屋招租。  
具体详见网址: <http://zsztb.zhoushan.gov.cn>  
咨询电话:3821263  
舟山市公共资源交易中心普陀区分中心

## 中国体育彩票开奖信息

第25128期体彩6+1开奖号码:正选号码:8 1 7 6 6 0 特别号码:0  
第25297期体彩排列3开奖号码:4 5 3  
第25297期体彩排列5开奖号码:4 5 3 8 6  
第25297期体彩20选5开奖号码:02 04 09 13 14  
第25128期体彩7星彩开奖号码:3 2 1 1 1 2 + 12

金秋顶呱刮 刮指定票 享奖上奖!

排列3赠票1200万元活动火热来袭!

2024年舟山体彩共销售6.43亿元,筹集公益金1.51亿元



扫一扫了解更多  
“舟山体彩”信息