

# 生鸡蛋、溏心蛋和熟鸡蛋 哪种更安全、更营养？

鸡蛋是我们日常饮食中的重要食材之一，其营养丰富，特别是含有的蛋白质易被人体吸收利用，是膳食中优质蛋白质的重要来源。鸡蛋的吃法多样，除了常见的熟鸡蛋外，还有人喜欢吃溏心蛋，甚至生鸡蛋。到底哪种吃法更安全、营养呢？



## 三种吃法的安全大比拼

鸡蛋壳看似密闭，实则布满微小孔隙，沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌易通过孔隙侵入蛋内。

**生鸡蛋** 直接食用生鸡蛋，可能引发急性肠胃炎，出现发热、腹痛、腹泻、呕吐等症状。目前我国尚未制定可生食鸡蛋的国家标准，建议消费者避免食用生鸡蛋。

**溏心蛋** 因加热不彻底，溏心蛋的蛋黄呈流动或半凝固状态。若鸡蛋被致病菌污染且未经彻底加热，蛋内致病菌没有被完全杀灭，食用后仍存在感染致病菌风险。

**熟鸡蛋** 加热煮熟可以杀灭致病菌，因此，熟鸡蛋比生鸡蛋和溏心蛋更安全，是日常食用的优选。

熟鸡蛋煮制小贴士：

煮前用流动水冲洗蛋壳表面的灰尘、杂质，减少外部污染残留。

室温鸡蛋沸水下锅，煮制8~9分钟为宜，时长可根据鸡蛋大小、是否刚从冰箱取出等情况适当调整。

煮制时间不宜过长，否则会导致鸡蛋过度凝固，口感干硬难咽。

## 营养最大化： 消化吸收效率决定营养价值

三种形态鸡蛋的主要营养成分含量相差不多，但人体对它们的消化吸收率存在差异。生鸡蛋的蛋清含有抗胰蛋白酶，会影响人体对蛋白质的消化吸收。熟鸡蛋经充分加热后，抗胰蛋白酶被破坏，会明显提升蛋白质的消化吸收率。溏心蛋加热不充分，抗胰蛋白酶被破坏程度不及熟鸡蛋，其蛋白质消化吸收率虽高于生鸡蛋，但仍不及完全煮熟的鸡蛋。

## 健康吃蛋： 这些细节让营养更均衡

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天摄入40至50克蛋类，相当于1个鸡蛋。蛋黄中含有胆碱、卵磷脂、胆固醇及多种维生素等营养物质，只要遵循适量原则，无须担心胆固醇过量的问题，因此吃鸡蛋时不必刻意丢弃蛋黄。对于健身人群、孕妇等蛋白质需求较高的人群，可在医生或营养师指导下适当增加每日鸡蛋食用量，以满足身体营养需求。

据北京市场监管微信公众号

# “万能”止痛药布洛芬，千万别乱吃

生活中，头疼、牙疼、关节痛等各种疼痛时常找上门，很多人会下意识地掏出布洛芬来缓解。虽然布洛芬在镇痛领域属于“顶流”般的存在，但也有“短板”。布洛芬并不能应对所有疼痛，滥用还会带来健康风险。提醒大家，布洛芬并非“万能”止痛药。

擅长：

**缓解疼痛** 布洛芬主要用于急性的轻、中度疼痛治疗。对于关节痛、肌肉痛、头痛、牙痛，以及女性的痛经，布洛芬都可以起到不错的镇痛效果。

**退热** 对于普通感冒、流感等引起的发热，布洛芬有很好的退热效果。

短板：

布洛芬对于刺痛、严重创伤的剧痛及平滑肌绞痛(如胆绞痛、胃肠绞痛)无效；对于6个月以下的婴儿有引起胃肠道反应、肾衰竭、坏死性筋膜炎和雷氏综合征等不良反应的风险，不建议使用；水痘患者使用布洛芬会增加并发症的发生风险，如果需要退热、镇痛，建议选择其他解热镇痛类药物；特殊人群最好咨询医生或药师后再用药。

注意事项：

布洛芬多为非处方药，临床应用是相对

安全的，但仍然可能存在一些毒副作用，比较常见的是轻中度的胃肠道不适，严重者可出现消化道溃疡和出血、肝肾功能损伤、耳鸣等。因此，服药期间需要注意观察是否出现恶心、便血等症状，并定期检查肝肾功能，一旦发生异常要及时就诊。

禁用情况：

以下人群禁用布洛芬：对布洛芬、布洛芬药品的辅料、阿司匹林或其他非甾体抗炎药过敏的人群；孕早期和孕20周以后的女性；哺乳期妇女；严重的肝肾疾病、心脏疾病患者；活动性消化性溃疡、胃肠道出血或穿孔患者。

“天花板效应”：

作为非甾体类抗炎药中的一员，尽管布洛芬不具有成瘾性，但有“天花板效应”，也就是达到一定剂量后，再增加剂量也不能增加止痛的效果，反而会明显增加毒副作用。

布洛芬有多种剂型，包括普通片剂、缓释片/胶囊、混悬液、混悬液、颗粒、栓剂、糖浆等。至于哪种剂型效果最好，则要因人而异。例如，缓释剂型的优势在于作用更持久，更适合长时间缓解疼痛，但如果用布洛芬缓释片/胶囊退热，则效果不好。

据健康中国微信公众号

## 适量喝咖啡或可减缓 精神病患者细胞老化

据最新一期《BMJ精神卫生》杂志报道，英国团队的新研究显示，每天饮用不超过3至4杯咖啡，可能有助于减缓重度精神疾病患者的细胞老化过程。

值得注意的是，研究所指的“3至4杯”沿用了流行病学常用换算，即每杯含80~100毫克咖啡因。现代商业咖啡店的饮品容量更大、咖啡因含量也更高。因此，对于喝速溶或自家小杯手冲的人来说，“每天3~4杯”较为合适。但若饮用的是大杯商业美式，1~2杯就可能接近研究中的最佳摄入量。

据《科技日报》

## 天寒地冻 宜吃这些好物

**黑木耳炒山药**：鲜山药一根，黑木耳15克，油、盐适量。山药切片，黑木耳撕小块备用。油烧热后放入山药、黑木耳，炒熟加盐调味即可，可健脾固肾，润燥补肺。

**白萝卜排骨汤**：萝卜1根、排骨350克，姜、葱及调味品适量。排骨洗净焯水，洗干净备用；白萝卜削皮，切成小块备用。将姜、葱、排骨一起放入砂锅，加入适量清水，大火煮开后转小火煲30分钟。倒入萝卜，放适量的盐再煲15分钟即可。可调理肝火虚旺，清肺热，利肝脏。

据中国中医微信公众号

## 焦虑的人 都有一个不健康的习惯

容易焦虑的人，都有一个不太健康的习惯，叫作“穷思竭虑”：过度反复思考某个问题，陷入无休止的忧虑。

如果你是这样的人，请不要因此责备自己，更不要因为自己“穷思竭虑”而再次陷入焦虑。其实，过度思虑只是一种“心理防御机制”。当遇到不确定的情况时，我们本能地希望通过反复思考来获得控制感，试图在头脑中“演练”来应对所有可能性。总是容易过度思虑的人会觉得，只要想得足够多就能避免所有风险，就能消除不确定性。

追求完美的人尤其容易陷入这个循环。他们对自己要求严格，害怕犯错，于是更倾向于用反复思考来寻求心理安慰。

然而，当我们试图用思考消除所有不确定性时，反而把自己困在了思维迷宫里。思考得越多，焦虑也就越严重，反而离真正解决问题越远。

停止“穷思竭虑”试试这几种方法：

尝试让思维暂停。当意识到自己又开始过度思虑时，有意识地将注意力转移到当下的体验上，让思维暂停。试试感受呼吸的节奏、注意周围的声音、观察环境的细节。这种简单的注意力转移，能有效打破过度思考的“恶性循环”。

练习“接纳不完美”。告诉自己“允许自己犯错，允许事情悬而未决，允许自己失败”。当我们降低对完美的苛求，就能减少很多不必要的思虑。毕竟，真实的生命本就充满不确定性，这正是生活的魅力所在。

用行动代替空想。当你开始反复琢磨一件事时，不妨问自己：“这个思考对解决问题有实际帮助吗？”如果答案是否定的，就立即转向具体行动。行动自有一种力量，能带我们走出思维的迷宫。

据经济参考报微信公众号