

食品安全宣传系列 2019 年之二十七：



爱吃鸡蛋，到底是好事还是坏事？

新浪科技 2019-09-04

据国外媒体报道，人们对于鸡蛋有很多困惑。一方面，随着人们逐渐转向高蛋白饮食，鸡蛋日益受到重视，但另一方面，人们开始担心，含有高胆固醇的鸡蛋是否真的可以安全的食用。

而时至今日，这场围绕着鸡蛋进行的大讨论仍在继续。

而在科研界，意见也显然是分歧严重。

由于鸡蛋的胆固醇含量比较高，可能与人类的心脏病发病率之间存在关联。研究人员对超过 3 万名成年人进行了追踪，显示更高的鸡蛋摄入量可能与更高的心脏病发病率和过早死亡有关联，但是就在去年，另一项研究对超过 50 万成年人的数据进行了研究，结果发现，适量摄入鸡蛋的人群，罹患心脏疾病的概率似乎更低。

那么，到底孰是孰非？

从历史上看，我们认为鸡蛋和其他胆固醇含量较高的食物，比如红肉和大虾一样，可能提升我们人体血液中的胆固醇水平，而过高的血液胆固醇含量可能引发心脏疾病，这一点是毫无疑问的，于是，建议减少鸡蛋摄入量也就变得非常符合逻辑了。但是接下来，随着科学

研究的深入，我们发现胆固醇的日常摄入似乎并未显著升高我们人体血液中的胆固醇含量，因此，根本就没有专门设定每日鸡蛋摄入量的上限建议值。

相反，某些不健康的生活习惯，比如抽烟，食用过多的饱和脂肪以及缺乏锻炼都与血液中胆固醇的升高更为相关，甚至还有一部分人，其血液内胆固醇含量高是因为基因问题，而和生活习惯关系不大。

在我们的日常生活里也很容易看到，常吃鸡蛋的人并没有显现出明显的健康问题。有的人一周可以吃多达 28 个鸡蛋，有的人一天吃 9 个鸡蛋，而且长期如此，但是仍然没有显示出明显的健康问题，因此在一般人的认知中，鸡蛋当然是一种非常安全的食物。

事实上，大部分营养学家都表示，他们平常都会适量食用鸡蛋。

真相是什么？

之所以鸡蛋常常会与一些耸人听闻的健康问题之间发生联系，似乎是因为这些相关研究都是观察性的，这就意味着他们并非直接测定食用某一种食物的结果，相反，受试者往往是被要求填写一份调查问卷，记录他们的饮食情况，并追踪某一种健康指标的变化。

就像最新的这项发表的研究，这是一项大规模的，设计精良的研究，但是其饮食信息是由受试者自我报告的，研究持续跟踪了 17 年之久。它似乎可以显示食用鸡蛋和心脏病之间的关联，但这其实很难证明明确的因果关系。

这类研究常常得到某种事物与某类疾病存在关联这样的研究结果，但那些事物实际上还要考虑整体的饮食搭配和生活习惯问题，比如吃很多鸡蛋的人也可能进食过多，或者久坐不运动。

的确，吃鸡蛋和不健康的生活习惯之间存在强相关性，比如说，很多喜欢鸡蛋和培根，香肠和汉堡一起吃，因此在研究心血管疾病与饮食之间的关联性时，你根本无法区分鸡蛋造成的影响和其他事物造成的影响，甚至，在这样的研究里，你也并不清楚人们是如何烹饪他们的鸡蛋的，煎鸡蛋和煮鸡蛋的营养成分还是差异很大的。

当我们审视那些干预性研究，相对质量更高的研究方式，他们的做法是让人们吃鸡蛋，然后记录受试者血液指标的变化，结果他们发现，血液中对健康有益的 HDL 胆固醇含量出现了上升，而对健康有害的 LDL 胆固醇含量则相应下降了。

胆固醇并不都是坏事

本质上，胆固醇是一种类似脂肪的物质，一般源于动物性食物的摄入，但在必要时人体也可以自行合成，我们的身体需要胆固醇来产生某些类型的荷尔蒙，帮助合成细胞膜并产生帮助消化的胆汁，这意味着你的身体每时每刻在尝试平衡体内的胆固醇水平，这取决于你的摄入量。健康人体可以非常好的平衡体内的胆固醇水平。

而一旦这种平衡被打破，问题就开始出现了，其第一项表现便是，你血液中的胆固醇水平开始升高。当人体组织所需的胆固醇得到满足之后，它们就不再继续接受胆固醇类物质，于是多余的胆固醇将进入血液，以便让其他身体组织取用，但如果身体的其他组织也不缺胆固醇，就会以低密度胆固醇（LDL）形式留存下来，这就是对健康不利的情况，这是多余胆固醇的最后去处。但血液并不能长时间容纳这么多的胆固醇，于是损害开始发生，比如心血管疾病。

但这并不表示说日常饮食摄入的胆固醇就一定是坏事。在素食主义者体内，LDL 胆固醇的含量只是稍微低一些，但他们日常基本不摄

入胆固醇物质，由此可见，日常的胆固醇摄入对于血液胆固醇含量只是部分的影响。

将你体内的胆固醇系统视作一座储藏库，这其中包括了你从外部运进去的商品，还有一些则是你在本地自行生产的商品，但最终，所有这些货物都会被统一重新进行分配，而在那些现实胆固醇升高的人的体内，正是这一再分配过程出了问题。

至于为何会出现这样的问题，有许多种不同的解释，比如说，过量的饱和脂肪会改变肝脏处理胆固醇的方式，这就意味着 LDL 胆固醇无法被从血液中清除并分解，另外，研究人员注意到，随着人年龄增长，体内胆固醇的含量也会随之升高，目前人类还不清楚，这究竟是一种胆固醇代谢机制老化衰落的表现，还是由于长期不健康的生活习惯导致的缓慢累加因素导致的自然结果。

审视家族历史

所以，目前我们给出的指导意见是：绝大多数健康人群没有必要去刻意限制自己对于鸡蛋的摄入，多家大型权威机构的建议正是如此，因为鸡蛋中的确含有大量的有益健康的成分。但是话又说回来，有一小部分人群确实需要加以留意。

比如那些患有先天性高胆固醇症的人群，这些人由于基因问题，在出生时就先天性具有较高的血液胆固醇含量。一般情况下，这种情况常常是家族中有人在非常年轻的年纪就患上心脏病，随后去医院检查时被医生发现的。

这类人群会被医生建议每天从食物中摄入的胆固醇含量不能高于 200 毫克，这相当于一个鸡蛋，甚至更少。

即便是健康人群，我们每天从食物中能够汲取多少胆固醇也是差异很大的。这其中有很大的基因因素，比如说，大约 1/4~1/3 的人口的基因中带有一种名为 e4 的 APOE 基因，这种基因的携带会让他们对于日常饮食中的胆固醇更加敏感，这些人在食用高胆固醇食物之后，他们血液内的有害胆固醇物质就更有可能出现上升。

但即便是在这种特殊基因的携带者中间，很多人也同样是可以放心食用鸡蛋而不会导致血液中有有害胆固醇含量升高的，只要他们在进食鸡蛋的同时，也摄入一些植物甾醇（存在于植物油，坚果和植物种子中）。

植物甾醇会阻止胆固醇吸收，并可以降低血液内有害 LDL 胆固醇含量达到 10% 以上。如果你想知道自己在代谢胆固醇方面是否有问题。建议你看一下你家族里父母和祖父母是因何原因去世的，如果你的家族中存在心脏病史，或中风，则可能存在高胆固醇风险的可能性较大。如果情况是这样的话，那你在摄入鸡蛋类食物的量上可能就要稍微有所节制。

对于那些血液胆固醇含量较高，或者那些心血管疾病风险较高的人群，注意自己的饱和脂肪摄入量要重要得多。

营养工厂

鸡蛋营养含量非常丰富，并且非常便宜。如果你看一下鸡蛋蛋黄里的脂肪酸，其中大约有 50% 是油酸，其营养价值和橄榄油是一样的，而在补充蛋白质方面，鸡蛋也是和牛排或鸡肉一样好的来源，并且比前两者要便宜得多。一般来说，一个 100 克的鸡蛋含有大约 12.5 克蛋白质，而 100 克的鸡胸肉的蛋白质含量大约是 32 克，100 克牛肉的蛋白质含量则大约是 31 克。

鸡蛋营养非常丰富，这意味着它可以为我们的身体提供所需的蛋白质和其他各种维生素以及矿物质。而最棒的是，吃鸡蛋并不会带来过多的卡路里，因而不大容易发胖，鸡蛋内胆固醇含量较高，但同时其所含饱和脂肪较少，这一点和黄油或奶酪很不同。

鸡蛋是少数含有维生素 D 的食物，这种营养物质对于骨骼健康很重要，另外还有维生素 B12 以及叶酸，这两样物质都是对于我们身体的神经系统非常有益处的，同时也参与血细胞合成；还有维生素 A，这主要有益于皮肤和视力；还有核黄素，主要帮助从食物中获得能量；还有少量铁，以及碘，这对于孕期妇女以及胎儿大脑发育很重要。

还有，请不要扔掉蛋黄！的确，脂肪和胆固醇主要存在于鸡蛋的蛋黄里，而鸡蛋的蛋白里主要含有蛋白质和水，因此其卡路里含量也要低得多。因此，很多人是只吃蛋白，不吃蛋黄的。

但其实你把蛋黄丢了是一件非常愚蠢的事情，因为你会错失鸡蛋里所含有的大部分营养物质，包括维生素 D。

大自然非常巧妙，它会打包赐予你均衡的营养。维生素 D 是一种脂溶性维生素，这就意味着你的身体需要同时摄入脂肪才能帮助其吸收，而在鸡蛋的蛋黄里，脂肪和维生素 D 是同时存在的。

最后，如何煮鸡蛋？这一点很重要！

你怎么吃鸡蛋，很大一部分取决于你怎么做鸡蛋。一个很好的做法其实是，如果你早上没有足够的时间，你就把一个鸡蛋打到杯子里，搅拌均匀，如果你愿意，还可以加一点点油，然后放进微波炉里煮上大约 45 秒钟。传统的煎鸡蛋也不错，配上一点蔬菜吃，那就更好啦！

（晨风）

