

购买、保存、烹饪……每个环节都要严把关 学会吃鸡蛋,才能保证健康又营养

本报记者 崔义刚

鸡蛋是中国人餐桌上必不可少的食物。它看似普通,但从购买、保存,到烹饪、下肚,整个过程下来都很有“讲究”,稍有不慎就可能引起健康问题——近日,湖南一名男子晚饭时吃下4枚生鸡蛋以及几片三文鱼,导致重症肺炎、呼吸衰竭被送去医院,经过近两周的治疗才慢慢好转。

鸡蛋为何成了致命杀手?

按理说,鸡蛋和三文鱼都是“好东西”,怎么会成为“致命杀手”?杭州市余杭区第一人民医院内科医生王哲军表示,“吃生鸡蛋容易引起细菌感染,大约10%的鲜蛋中含有致病菌、霉菌或寄生虫卵。”不仅如此,鸡蛋壳上可能带有一种特殊的“O-157肠出血性大肠杆菌”,即使菌量极少,一旦摄入也足以引起食物中毒。当然,该男子吃的三文鱼中也暗藏寄生虫,不干净的生鱼片也

是发病原因之一。

有的家长会用开水冲鸡蛋给孩子喝。但是通过这种“操作”,病菌和寄生虫卵非但不能完全被杀死,还容易引起腹泻和寄生虫病,甚至引起食物中毒。

不仅如此,生鸡蛋中的蛋白质结构比熟鸡蛋紧凑,不易被人体消化器官吸收。另外,生鸡蛋有一种特殊味道,这个味道会抑制中枢神经系统,进而会出现食欲下降、呕吐的现象。

土鸡蛋营养价值更高吗?

不少人认为,土鸡蛋营养价值高于普通鸡蛋,安全又健康。但在王哲军看来,两者相差不大,只不过土鸡蛋的脂肪含量更高,符合人们的口味喜好。还有人认为土鸡蛋中的铁含量更多,多吃可以补铁。实际上,鸡

蛋最大的营养价值在于优质蛋白质及卵磷脂等,不须承担补钙、补铁及补充其他营养素的责任。

另外,生鸡蛋的保存也要注意。有些人觉得不洗的鸡蛋表面脏,于是便将它们放在塑料盒里密封“隔离”

鸡蛋是否吃得越多越好?

鸡蛋的烹饪也是门学问。研究发现,如果鸡蛋在沸水中煮过10分钟,蛋白质结构变得更紧密,不容易与胃液中蛋白质消化酶接触,所以较难消化。另外,蛋白质含有较多蛋氨酸,经过长时间加热后会分解出硫化物,与蛋黄中的

铁发生反应,形成不易吸收的硫化铁,营养损失较多。因此,煮蛋时建议凉水下锅,水必须没过蛋。用中等火候,冷水煮沸,水开后煮好5分钟。

另外,鸡蛋也不宜多吃。王哲军建议,每天摄入25-50克蛋类食物为



除了不提倡吃生鸡蛋,王哲军还建议,鸡蛋的选择、储存等方面都要把好关,这样才能保证其健康、营养。

健康小贴士

常吃姜 有助于散寒温肺

本报综合报道

在微信朋友圈总有各式各样的健康传言,比如“晚吃姜赛砒霜”的说法,很多人信以为真。国内消化内科专家刘长波告诉大家,事实并非如此。

刘长波表示,姜在古代药书归“菜部”。其味辛,性温,无毒。有温中散寒,温肺化痰之功用。而不同的姜,性味、用法亦有差异。

民俗常说:上床萝卜下床姜。萝卜消食,姜能开胃,所以姜宜早上吃。明代李时珍在《本草纲目》中更是认为:“凡早行山行,宜含一块,不犯雾露清湿之气及山岚不正之邪。”不过,事实上,不论高级餐馆,还是普通家庭,三餐都无法避开姜。例如许多早餐有鱼片姜粥、姜撞奶;而晚餐亦有姜葱蒸鱼、豉油姜葱鸡等。还有,很多女生在例假期,常常会煮红枣姜汁红糖水。一杯下肚暖暖的,整个人都舒服了。

刘长波介绍,其实姜的用途很广。可蔬可和,可果可药,其利博矣。中华五千年饮食文明,无一日能离开姜,当然也包括了晚餐。其实,除了寻常百姓家经常吃姜,历代医家也常用姜治病。姜,作为一味常用中药,只要病情需要,不分早晚,随时使用。更有甚者,强调晚上服用。例如医圣张仲景,在《金匮要略》中,以生姜半夏汤治疗寒饮在胸时,强调“分四服,日三夜一服”。近代名医许公岩认为:“干姜,属温中散寒的特效药,治疗脾胃虚寒的唯一良药”。而许氏用干姜剂量大,用于阳虚寒湿证,服用时间也不拘早晚。所以无论是家里烹调用姜,还是医家治病用姜,都不拘早晚。

不过对于肝热目疾者、饮酒且患痔疮以及皮肤疮疡病者这3类人,刘长波建议他们千万别吃,吃了生姜后只会加重病情。



健康百科

专家告诉你 如何利用好一天中最养生的2小时

本报综合报道

一天有24小时,在古代这24小时是被划分为十二个时辰的。而“亥时”却是一天中最重要的黄金养生期!

亥时(21:00-23:00),又称人定,“人定”这两个字的意思就是,到了该安静休息的时刻了。从中医角度来看,很有道理。

亥时三焦气血正旺,三焦经掌管统领着其他脏腑,是人体气血运行的重要通道。如果人在这个时间段得以休整,百脉可休养生息,对身体十分有益。

但是现在的人们,每天都忙着看电视、玩手机,睡得越来越晚,能在晚

上10点前睡觉的人群真的很少。加上油腻、熏烤的夜宵陪伴,肠胃更是伤不起。

另外,有些人选择在大晚上的时间进行一些夜跑、健身锻炼,希望缓解压力、帮助睡眠。但如果这个锻炼时间太晚,离睡觉时间只差一两个小时,可就适得其反了。非但不助眠,反而把人弄得越来越兴奋。

那么睡觉前应该如何养生呢?中医学博士郑教授告诉你睡前3个养生窍门:1、用温水泡脚——这个时间段肾经较衰弱,泡脚能增加身体热量,扩张体内血管,有养肾的作用。另外,泡脚还能促使气血下行,帮助脚部缓解疲劳。注意泡脚时水温40度左右最佳,时间不要超半小时;2、做眼部热敷——天天对着电脑、手机的人,眼睛很容易疲劳、干涩。到了睡前,可以用毛巾热敷个10-20分钟,帮助加速眼周的血液循环,缓解疲劳。注意温度以没有灼痛感、皮肤能耐受为度;3、盘腿

打坐——练习盘腿能改善腿部、踝部、髋部的柔韧性,使两腿、两髋变得柔软。盘腿时弯曲下半身,可减少并放慢下半身的血液循环,从而增加上半身,特别是胸腔和脑部的血液循环。

除了睡前这一小时,还有早上起床半小时和午饭午休半小时,休养好了,更是对一整天的精神都有帮助。俗话说一年之计在于晨。早上刚起床,洗漱完毕,也可以利用几分钟的时间,做些舒展动作,开启美好的一天。

郑教授表示,中医认为头部“诸阳所会,百脉相通”。人体的重要经脉和四十多个大小穴位全都汇集于此,通过梳理按摩,可以促进血液循环,起到醒脑提神、改善头部新陈代谢的效果。按摩时,可用指尖触及头皮,顺着经络走向,以均匀力量向头后部梳刮。同时在穴位密集的后脑和侧脑部,还可以配合适当的拍打、按摩,对失眠及颈部酸痛有一定的缓解效果。梳头时除了用手指外,还可使用木梳。注意过程中用力均匀,不要硬拉,以免使毛发折断、损伤毛囊。

