

每天吃多少鸡蛋最合适

鸡蛋是一种营养丰富的食品。一个鸡蛋重约 50 克，含蛋白质 7 克、脂肪 6 克，产生热能 82 千卡。鸡蛋中还含有脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的物质以及人体必需的多种氨基酸，与人体蛋白质组成相近。鸡蛋所含蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要，易为机体吸收，利用率高达 98%以上，营养价值很高。鸡蛋中维生素 A 含量很高，B 族维生素也很丰富，此外还含有其他许多种人体必需的维生素和微量元素，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者、手术后恢复期病人的良好补品。鸡蛋，味美价廉、营养丰富，确实是一种理想的天然“补品”。

我们天天吃鸡蛋，但是我们对鸡蛋到底了解了多少呢？看看营养师们是怎么说的吧——

鸡蛋虽好，但在吃的数量上还应讲究科学。有些从事脑力劳动或轻体力劳动的青年人，为增加营养，一天要吃 5~6 个鸡蛋；有的中、小学生每天吃 3 个鸡蛋；在农村，有的产妇每天要吃 10~15 个。有人认为：“鸡蛋有营养，多吃补身体。”其实不然，鸡蛋吃得太多，反而会给身体带来一些不良影响。

首先，鸡蛋中含有大量胆固醇，吃鸡蛋过多，会使胆固醇的摄入量大量增加，造成血液胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心、脑血管疾病的发生。另外，鸡蛋中富含的脂肪属饱和脂肪酸，摄入过多，也会促使动脉粥样硬化和心脑血管病的发生。

其次，多吃鸡蛋容易造成营养过剩，导致肥胖。

此外，多吃鸡蛋还会造成体内营养的不平衡，从而影响健康。我们的日常膳食是由多种食物组成的，合理的平衡膳食要求含有人体所需要的各种营养素，并要求各种营养素在膳食中应有适当的比例。因为，各种营养素在体内是互相协调、互相制约而发挥作用的。这样，身体才能正常发育和保持健康。鸡蛋本身不能供给人体所需的全部营养素。比如，它本身不含碳水化合物，维生素 C 含量也几乎为零。鸡蛋吃得过多，必然会使其他食物摄入量相对减少，使摄入的各种营养素不平衡。天长日久，容易造成由于其他营养素缺乏或过剩而引起相关疾病。

吃鸡蛋过多，还会增加肝脏与肾脏的负担。人体所需的 8 种必需氨基酸，每天吃 1~2 个鸡蛋，就可以满足需要。由于身体已不需要，也不会再吸收利用，就会转化为脂肪堆积体内或当作热量被白白浪费掉。多吃进去的那些鸡蛋，其蛋白质分解代谢产物还会增加肝脏的负担，而且其在体内代谢后所产生的大量含氮废物，还要通过肾脏排出体外，这又会直接加重肾脏的负担。所以过多吃鸡蛋对肝脏和肾脏都不利。

那么，一个人每天吃几个鸡蛋才比较合适呢？从营养学的观点看，为了保证平衡膳食，满足机体需要，又不致营养过剩，在一般情

况下，老年人每天吃 1~2 个比较好；对于青年和中年人，从事脑力劳动或轻体力劳动的，每天吃 2 个鸡蛋也比较合适；重体力劳动者，消耗营养较多，每天可吃 2~3 个鸡蛋；少年儿童处在长身体的阶段，代谢快，每天也可吃 2~3 个；孕妇、产妇、身体虚弱者以及大手术后恢复期的病人，由于需要多增加优良蛋白质，每天可吃 3~4 个鸡蛋，不宜再多。

相关链接：

■红皮与白皮

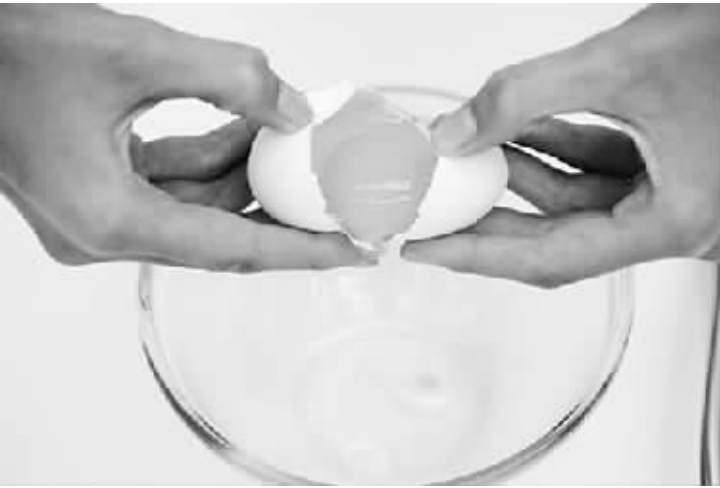
有人认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高，这种说法并没有科学根据。把产白、红皮蛋的两种鸡放在相同条件下喂养，营养学家对白、红皮两种鸡蛋的营养成分进行对比后认定：红壳蛋中蛋白质含量为 12.4%，白壳蛋为 13%；红壳蛋中脂肪含量为 11.2%，白壳蛋为 9.9%；其他营养成分含量也相差无几。

■蛋黄与蛋白

有的人吃鸡蛋只吃蛋白，不吃蛋黄，害怕蛋黄中的胆固醇含量过高，会引起动脉硬化、冠心病等。有的人却只吃蛋黄，不吃蛋白，认为蛋黄最有营养。据测定，蛋黄中蛋白质含量为 1.5%，脂肪含量为 33.3%；蛋白中蛋白质含量为 12.3%，脂肪含量为 0.2%。此外，蛋黄中还含有丰富的钙、磷、铁、维生素 A、维生素 D 及 B 族维生素。蛋黄的含铁量比蛋白的高出 20 倍。

■生吃与熟吃

有人认为，吃刚产下的新鲜生



鸡蛋营养最好。有人认为，生吃鸡蛋有润肺及润喉的功效。还有些人直接将煮沸的牛奶、豆浆冲入生鸡蛋中搅拌后食用，认为生吃鸡蛋易消化、营养好。

其实恰恰相反。生鸡蛋或不熟的鸡蛋不仅消化率比煮鸡蛋低，而且对身体不利。经营养学家测定，吃 3 个生鸡蛋所获得的营养与吃 2 个熟鸡蛋相当，因为生鸡蛋的吸收率只有 60%左右，而熟鸡蛋的吸收率却能达到 90%以上。

另一方面，生鸡蛋的蛋清含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白，这种蛋白在人体肠道中能与食物中的维生素紧密结合，成为一种人体无法吸收的复合物。

此外，鸡蛋里随时都可能病病原体侵入。食用被病原体感染的生鸡蛋，可能出现发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

专家建议，鸡蛋一定要经过加热处理后再吃。吃荷包蛋、糖水蛋一般以蛋黄凝固成半固体为佳，既

嫩又无害；炒蛋以刚凝固为好；而老人或者病人则以吃蒸蛋最易消化吸收。

■毛鸡蛋

毛鸡蛋又叫死胎蛋，学名叫鸡胚蛋。目前，在市场上出售的鸡胚蛋大多是用孵化小鸡的鸡蛋，是因温度、湿度不当或感染病菌而发育停止死于蛋壳内的鸡胚蛋。这种鸡胚蛋中原来含有的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐及维生素等营养成分已全部或部分发生变化，绝大部分已被胚胎利用和消耗，所剩营养成分甚微。

经测定，鸡胚蛋里几乎 100%含有病菌，如大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。食用这种不新鲜的鸡胚蛋不但营养价值不高，且容易发生中毒，引发痢疾、伤寒、肝炎等疾病。

有专家指出，毛鸡蛋里激素的含量较高。儿童和青少年正在长身体，如果经常吃毛鸡蛋，有可能会影响到青少年身体发育。

(刘婧婷)

勿入夏季防晒八大误区

误区一：我已经使用了同时有防晒值的乳液和粉底，那么防晒效果就应该是两者相加之和。

真实情况：你真正得到的防晒效果只归功于防晒值较高的产品，因此无需同时使用两种防晒产品。

误区二：只要出门前涂了防晒霜，肌肤就可以一整天安全无忧。

真实情况：防晒产品在暴晒部位涂抹数小时后，由于汗水的稀释等原因，其防晒效果会渐渐减弱，所以应及时洗去并重新涂抹，以确保防晒效果的延续。

误区三：我的皮肤已经被晒黑了，再涂防晒霜也无济于事。

真实情况：皮肤晒后呈棕黄色，表明皮肤进入自我保护状态。皮肤的增厚和黑色素的产生是皮肤自我保护的表现。但黑色素只能部分吸收紫外线 B，起隔离作用，使肌肤不受损伤，却无吸收紫外线 A 的功能。所以，到户外，太阳与皮肤间的隔离屏障是必不可少的。

误区四：只有在十分炎热的高温下，紫外线才会非常强烈。

真实情况：紫外线不会发热。譬如人们在爬山时，愈往上，山风愈烈，这时紫外线也就愈强。每往上 1000 米，紫外线就增强 10%。在

大海上也是同样的道理：海风让你感觉凉爽，然而此时的紫外线却已达到极强的程度。

误区五：防晒产品的防晒系数越高，就越对皮肤有利。

真实情况：防晒系数越高的产品，就意味着添加了越多的防晒剂，对肌肤的刺激也就越大。因此如果是平常上班的话，选 SPF15、PA+ 的产品就可。如果在户外运动的话，宜选 SPF25~SPF35、PA++ 的产品。如果是到海边游泳，则选 SPF35~SPF50、PA+++ 即可。

误区六：防晒品涂上后立刻会产生防晒保护效果。

真实情况：由于防晒中的有效成分必须渗透至角质表层后，才能发挥长时间的保护效果，因此必须在出门前 30 分钟就先擦拭完毕，出门前再补充一次。在使用的剂量上，每次至少须有 1~2 毫升的量，方可达到最佳防晒功效。

误区七：阴天时云层很厚，紫外线就不会伤害到皮肤了。

真实情况：云层对紫外线来说几乎起不到任何隔离作用，90%的紫外线都能穿透云层，只有昏暗而又厚重的雨云层才能阻止部分紫外线。

误区八：偶尔几次忘记涂防晒品，不会对皮肤有太大的影响。



(赵敬茜)

卫生间里“六不宜”

1.冲澡时张着嘴巴。淋浴喷头是病菌的温床，热水器也是细菌藏匿的场所。即便洗澡水是热水，但其温度还不足以杀灭所有细菌，因此冲洗头部时，最好闭上嘴巴，以免细菌通过水流进入体内。

2.总是拉上浴帘。霉菌最爱阴暗潮湿的地方，被浴帘遮住的洗浴房就是它的“爱巢”。洗浴后，最好拉开浴帘，打开排气扇，使浴室内尽快通风，减少霉菌生存的机会。

3.冲马桶不盖盖子。冲马桶时，马桶内的瞬间气旋最高可以将病菌或微生物带到 6 米高的空中，并悬浮在空气中长达几小时，细菌可能会趁机进入空气中。因此，最好先放下马桶盖子再冲马桶，并且定时清洁马桶盖。

4.把牙刷放在洗脸盆的台面上。卫生间的环境最适宜细菌繁殖，所以，牙刷最好放入抽屉或柜子里。

5.存放化学用品。卫生间里湿度和温度较高，有的家庭卫生间没有窗户，空气无法对流，更容易造成空气污染。所以，卫生间最好不要存放过多化学用品，各种清洁剂一定要单独存放。

6.女性擦私处由后向前。该动作很容易导致女性尿路感染。正确的动作应该是由前向后擦。(佟彦)

盘点今年春夏八大“不可思议”设计

立秋已过，我们要从早秋系列开始触碰 2011 秋冬的时尚风向，在这之前，不妨先来看看今年的春夏时装中，有哪些服饰最不可思议。所谓“不可思议”，指它们不一定不漂亮，但却可能是不合时宜、不利于行、不易穿着或者不能很好地展现美态。设计师没有错，但他们却总有押错宝的时候。



不堪重负——繁重羽饰

不可思议：繁复如皮革的羽饰，不适合出现在高温时节。

留存余地：早春时节或者参加盛大活动时，可以保温兼抢镜。



性感“有罪”——透视装

不可思议：太过性感的透视装难于实际穿着。

留存余地：对身材特有自信者，出席主题派对时。



欲爱不得——连身裤

不可思议：穿着方便，如厕却极为不便。

留存余地：专给有耐心的人穿着。



衣不称身——“男友”的外套

不可思议：过于宽大，难以驾驭。

留存余地：偶尔调剂或转换心情时穿着。



穿不起——夸张立体设计

不可思议：穿实用性很低。

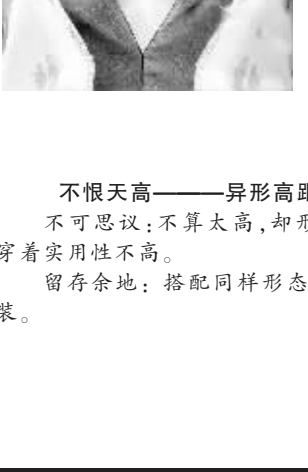
留存余地：还是留待主题派对时穿着。



太寂寞——“超级”项链

不可思议：太过复杂的设计，纯粹是为了博取回头率。

留存余地：当你想找到突破点时。



不恨天高——异形高跟鞋

不可思议：不算太高，却形状各异，穿着实用性不高。

留存余地：搭配同样形态各异的服装。



夏季养生“四宜两禁忌”

一、宜清淡。

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱，致使食欲不振。如果经常食用油腻食物，会伤害脾胃，影响营养消化吸收。因此，夏季宜食绿豆、西瓜、荞麦、大枣、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鲫鱼、豆浆、梨等清淡食物。

二、宜定时。

夏季人们容易食欲不振，因此一定要按时进餐，不能想吃就吃，不想吃就不吃，这样不仅会使脾胃生理功能紊乱，长此以往还可能会诱发胃病。

三、宜搭配。

夏季饮食要注意食物结构的合理，讲究搭配。细粮和粗粮要搭配好，一个星期应吃三餐粗粮；稀的与干的要搭配好，早上吃面食、豆浆，中餐吃米饭，晚上一天吃干饭，一天吃稀粥；荤菜与蔬菜要搭配好，以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以肉虾类等荤食。

(赵敬茜)

四、宜药粥。

夏天不适合大补，最好多吃清热降暑的食物，如绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”。

五、忌生冷。

炎夏夏季，适当吃些凉食或喝些冷饮会让人感觉身心舒适。但是，这些食物不宜吃得太多。吃太多会损伤脾胃，影响食欲，甚至导致胃肠功能紊乱。尤其是老年人和儿童，更要注意。

六、忌过饱。

夏天的饮食不能过饱，尤其是晚餐更不应饱食。特别是老人和儿童，他们的消化能力本来就不强，夏季更差，吃得过饱，消化不了，容易使脾胃受损，导致胃病。

此外，夏季养生除了要注重饮食习惯之外，还要有良好的生活习惯和时刻保持愉快的心情。只要你做到了以上这些，相信病魔很难靠近你。

(赵敬茜)

哪些药物不适合睡前服用

不少人临睡前服药的习惯，对此专家指出，每类药物都有自身的特点，服用时间不当也会对身体造成损害。那么，哪些药物是不适合在睡前服用的呢？

补钙剂 睡前服钙剂，不但会诱发胃肠疾病，还易患尿路结石。这是因为睡前服用钙剂，除部分钙剂被小肠吸收外，另一部分要通过泌尿道排出体外。当排钙高峰到来时，人已熟睡，尿液中的钙便会滞留在

尿路中，久而久之，就会逐渐形成尿路结石。

利尿药 如氢氯噻嗪、螺内酯等利尿药，服后 1 小时左右就会发挥利尿作用，为避免影响睡眠，利尿药不宜睡前服，宜在清晨空腹口服。

降压药 在睡前服用降压药，睡后血药浓度到达峰值，血压大幅度下降，心、脑、肾等重要器官会出现供血不足。

(耿健)

夏季面瘫如何用药

研究证明，夏季面瘫主要是因为天气炎热，大量汗液排出，全身汗毛孔开放，这时过度贪凉，空调温度过低，寒冷刺激会造成周围血管痉挛，局部循环障碍，使局部抵抗力降低，病毒乘虚而入侵犯机体，神经受到损伤。

西医治疗面瘫一般采用消炎、

(常怡勇)

周口市人民政府关于周口大道沙河大桥加固施工期间实行交通管制的通告

因国家重点工程南阳 1000 千伏特高压扩建工程特大超高压变压器通过我市周口大道沙河大桥，桥梁需要进行加固，桥梁加固施工期间(8 月 14 日至 8 月 23 日)，该路段实行交通管制，允许由南向北方向的小型车、客车通行，由北向南方向的机动车禁止通行，货车请绕行西环。

特此通告。

周口市人民政府

2011 年 8 月 12 日

社址：河南省周口市周口大道 要闻编辑部：8266698 摄影采访中心：8599589

网络中心：8232599

要闻采访部：8599586 邮政编码：466000

综合新闻编辑部：8221558 定价：0.80 元

综合新闻采访部：8233306 社会新闻编辑部：8599579

广告许可证：豫周工商广字第 0002 号

社会新闻采访部：8202345 周口日报社印务中心：8223587