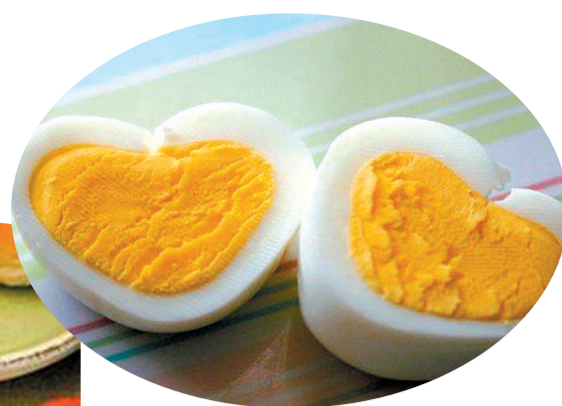


國人體質變強，雞蛋功勞大



在為人體提供優質蛋白質方面，蛋與肉、奶并列，可謂三足鼎立。《英國營養學雜誌》近期刊登一項研究提供的數據顯示，國人蛋攝入量在幾十年來發生了巨大變化，1991~2009年間，每人日均吃蛋量已經翻了一番。

攝入量超亞洲平均水平

在這項研究中，來自中國醫科大學、南澳大利亞大學和卡塔爾大學的研究人員採用了“中國健康與營養調查”的結果，共涉及1991~2009年間8545名18歲以上成年參試者，平均隨訪11年。結果發現，國人每日人均蛋類食用量在1991~1993年間僅為16克，至2009年已達31克，幾乎翻了一番。而在同期的美國，每日人均蛋攝入量是28.43克，亞洲整體水平為20.56克。

自1982年開始定期進行的全國性營養調查中，城鄉居民的蛋消費量也呈現出同樣趨勢，尤以農村增速明顯。1992~2016年，城鎮居民人均蛋類消費量從每年9.45千克升至10.7千克；農村從每年2.85千克飆升至8.5千克。

東南大學附屬中大醫院營養科主任醫師金暉說，我國居民蛋消費量的大幅增長是多因素共同作用的結果。

早年攝入量偏低。作為傳統的農耕國家，國人膳食長期以谷物為主，即碳水化合物多、蛋白質少。對普通老百姓來說，糧食是頭等大事，祇有少數有錢人能較多攝入肉、蛋。幾十年前，梁實秋在《雅捨談吃》中就曾寫道：“我們中國的吃，上層社會偏重色香味，蛋白質太多，下層社會蛋白質不足，碳水化合物太多。”進入20世紀90年代，人們生活水平提高，國人開始追求優質食物的攝入，其中就包括蛋類。事實上，食用量增加的不祇有蛋，還有其他富含脂肪及能量的食物。

供給充足且價格低廉。我國食物生產供應能力不斷提高，以雞蛋為例，生產總量自1985年以來連續34年位居世界第一，供給充足。同時期內，雖然各類食物價格都在上漲，但與豬肉、牛羊肉、雞肉等食材相比，蛋類的價格上漲幅度更小，選擇上更占優勢。

食用耐受性更高。優質蛋白的主要來源中，奶制品和雞蛋因性價比高，食用頻率也更高。由于不少國人存在“乳糖不耐受”，就會傾向選擇相對“安全”的雞蛋。

體質提升的重要因素

蛋類食用量的增加，彌補了國人曾經蛋白質

攝入偏低的不足，無疑對強化國民體質有益，但其好處不止于此。

雞蛋堪稱一座“全營養寶庫”。雞蛋蛋白是各類食物蛋白質中生物價值最高的一種，必需氨基酸種類齊全，與人體蛋白質模式最接近，消化吸收率高，被稱為“完美蛋白質模式”。雞蛋黃則含有維生素A、維生素D、B族維生素、礦物質及卵磷脂、葉黃素、歐米伽3脂肪酸等營養素。在兒童生長發育中，卵磷脂可謂必不可少。

近日，哈佛大學陳曾熙公共衛生學院、哈佛醫學院布裏格姆女子醫院共同發表在《英國醫學雜誌》的研究顯示，對年輕男性來說，雞蛋攝入量與降低冠心病發病風險有較強相關性，用雞蛋替代紅肉可降低20%的冠心病風險。

但在高營養價值的“光環”之下，蛋類攝入過多是否會帶來健康風險的問題也備受關注。比如，蛋黃中富含的膽固醇，既是身體離不了的營養素，又可能因水平過高，加大心腦血管疾病風險。上述中國醫科大學附屬第一醫院參與的新研究還發現，較高的蛋消費量與我國成年人的糖尿病風險呈正相關。

從目前國人攝入的平均水平來看，每日31克尚不足一個雞蛋，無論是按照《中國居民膳食指南(2016)》每周280~350克的推薦，還是對比其他國家的健康建議，均在安全範圍之內。人體每天約合成1000毫克膽固醇，且會依據外界攝入對合成量進行調整。一個雞蛋約含200毫克膽固醇，雖接近每天300毫克的推薦量，但不影響整體水平。“法國國家營養與健康計劃”就建議，成年人應每天攝入1~2個雞蛋；美國心臟協會則未限制雞蛋攝入。

至于蛋攝入量與糖尿病風險呈現出的相關

性，中南大學湘雅二醫院營養科主任朱旭萍認為，蛋消費量大幅增加的同時，其他食物消費量也在向不利血糖控制的方向變化，再加上年齡、鍛煉等因素影響，糖尿病風險才會升高。

每天一兩個仍是黃金標準

金暉說，真正應當引起重視的是個人攝入蛋類不均衡現象。

比如，有產婦為了“補身體”每天吃7~8個雞蛋，也有健身人士為了增肌每天大量吃雞蛋；同時，一些偏食、挑食兒童完全無法保證每天一個雞蛋，擔心雞蛋是“發物”的患者以及擔心攝入太多膽固醇的老年人，也達不到應有的雞蛋食用量。

專家指出，除患有高膽固醇血症、超重肥胖、糖尿病、高血壓的人群，由于自身脂質合成、代謝異常，需要對膽固醇攝入量加以限制外，其他人群平均每天吃1個雞蛋，或一周吃5~7個雞蛋皆可。即便是上述“限制人群”，也不必完全拒絕雞蛋，可隔天吃1個，不要丟掉蛋黃。中南大學湘雅二醫院營養科主任醫師龔偉建議，生長發育期的兒童青少年、孕期婦女、哺乳期婦女、健身增肌人士，可每天吃1~2個雞蛋；疾病康復期患者，當其他動物性食物攝入不夠時，可每天吃1~2個雞蛋，甚至在短期內每天吃2~3個；健康的蛋奶素食者，每天吃2個雞蛋也沒問題。

不同烹飪方式會給食材帶來不同風味，營養價值也會受到影響。雞蛋的最佳烹飪方式是水煮。研究表明，不同方式下，雞蛋中營養物質的消化率排序為：水煮雞蛋>炒雞蛋>煎雞蛋>生吃雞蛋。其中，經蒸、煮、炒的雞蛋，蛋白質消化吸收率均在95%以上，生吃雞蛋僅為50%左右，煎蛋則會損失部分維生素。

煮蛋時，建議水沸後，再小火煮5分鐘，過久易造成蛋白質過凝，膽固醇、脂肪酸氧化。若選擇炒蛋，最好與蔬菜搭配，如番茄炒蛋，蛋黃富含的脂肪有助人體吸收蔬菜中的脂溶性營養素。滑蛋蝦仁等“蛋白質蛋打”搭配也不錯，但需額外補充蔬菜，以保證營養均衡。

流鼻涕，喝杯熱飲

感冒或鼻炎過敏時不停流鼻涕、呼吸不暢，十分影響日常生活工作。近期，美國“積極的力量”網站總結了一些緩解流鼻涕的小妙招。

要擤不要吸。很多人流鼻涕時，往往把鼻涕吸回去而不是擤出來，這樣祇會加重癢狀，也無法排出鼻腔細菌。

喝杯熱飲。茶、咖啡、湯等能舒緩喉嚨和鼻腔，有助疏通被鼻涕堵塞的鼻道。

熱水淋浴。熱水散發出來的蒸汽能打開被堵塞的鼻腔，讓人呼吸通暢。

鹽水漱口。把半匙海鹽溶解在溫水裏，反復漱口。每天重複3~4次，以緩解癢狀。

冷熱敷交替。這種辦法能減輕疼痛和腫脹，讓鼻涕充分排出。

睡覺墊枕頭。鼻涕流不停也會導致失眠。建議墊



個枕頭抬高頭部，以暢通呼吸，幫助鼻竇排出鼻涕。

用洗鼻器。加了溫熱生理鹽水的洗鼻器能衝洗掉鼻腔中多餘的黏液和微生物。

吃點辣。人們吃辛辣食物時，整個身體都會有反應，如流眼淚、鼻腔暢通。辣椒素能擴張血管，刺激體內生熱，讓流鼻涕者感覺好些。



如何走出“三分鐘熱度”怪圈

生活中，我們常會遇到這樣的自己：減肥半途而廢，運動激情祇能維持幾天，學習英語背背單詞便草草了事……

這便是“三分鐘熱度”現象，比喻人們在開始的時候情緒高漲，但堅持不了多久，便失去興趣。

那麼，如何科學利用心理學方法，逐步最終走出“三分鐘熱度”的怪圈呢？筆者這就教你幾招。

一鼓作氣改變環境。都說“三分鐘熱度”不可取，但其實它有積極的一面：至少會有三分鐘是熱的。我們要有效地利用好這“三分鐘”的意志力改善環境，為行動力“加滿油”。

比如，想學外語的人，可以利用“一時衝動”去改變周邊的環境：把學習材料準備好，打好基礎；做好每天的學習計劃，增強目的性；清理掉桌面上多餘的書和工具，提高效率；加入學習小組，和共同興趣者一同進步。

小量、多次進行。“苟有恒，何必三更眠五更起。最無益，莫過一日曝十日寒。”三分鐘熱度常來勢洶洶，但無法持之以恆。

究其原因，多由于強度太大，產生畏難情緒。所以，想克服三分鐘熱度的魔咒，就要把事情控制在自己能堅持的範圍內。

比如，每天睡覺前看書30分鐘、飯後慢走40分鐘、一天祇做20個仰臥起坐；把事情分解成小量、多次，更容易接受和堅持。

獲得成就感。心理學家發現，人們若能在某件事情上獲得獎勵，他們就會更傾向於重復做同樣的事。所以，想堅持，就要從中獲得成就感。

如想減肥、種花的人，不妨在一段時間後，將成果上傳到朋友圈或者跟朋友分享。既可以為今後留下紀念，又能從朋友的稱贊和鼓勵中獲得持續前進的動力。

調整心態。很多人有“做不好、做不完，寧願不做”的心態。這看似對自己高要求，其實很容易讓人受挫、沮喪，沮喪又進一步影響行動欲望，最終惡性循環，行動中止。

跨出一小步、學會一點點，都是進步；學會自我激勵，每一點進步都值得你為自己“點贊”。

三種疲勞各有休息法

身體累用睡覺補 大腦累換事情做 情緒累學會放空

人體的疲勞是逐漸累積的。日本心理諮詢師將疲勞分為三階段，呈逐漸遞進趨勢：第一階段，身體覺得累，失眠、食欲差；第二階段，逃避負擔、倦怠、煩躁、身心易受傷，但外表可能看不出；第三階段，心情憂鬱不安、易過度自責，身體無力，像變了個人。近來，處於二階段、三階段的人增加了，說明人們普遍感到越來越疲勞。

針對疲勞，選對休息方式很重要，不是所有人都能用悶頭睡覺、大吃一頓、去KTV等娛樂場所來緩解的。正確且有效的休息方式，能讓人放鬆緊繃的神經或肌肉，重新精力充沛地投入工作和學習。生活中有三種人最容易感到疲勞：體力勞動者、腦力勞動者、過度思慮焦慮者，各自需要的休息方式是不同的。

體力勞動者，睡一覺最適用。好好睡一覺是大多數人採用的休息方式，對於睡眠不足和體力勞動者尤其適用。對於這類人群，疲勞主要由體內產生大量酸性物質引起，應採取“靜”的休息方式。睡眠可以把失去的能量補充回來，把體內堆積的廢物排出去。如果不是很累，也可以在床上躺一會兒，閉目靜息，讓全身肌肉和神經完全放鬆後，再起來活動。

腦力勞動者，多換換腦子。這類人大腦皮層極度興奮，身體却處於低興奮狀態，所以睡覺緩解疲勞的作用不大。他們需要的不是通過靜止恢復體能，而是找個事放鬆神經。1.改變活動的內容。大腦皮質有100多億神經細胞，以不同方式排列組成聯合功能區，這一區域活動時，另一區域就休息。這種活動內容的轉換，可以是上午寫文案，下午給盆栽澆水；也可以是腦力勞動間的內部轉換。如法國啟蒙思想家盧梭，可以不斷地交替研究幾個不同問題，此問題能抵消前問題帶來的疲勞。2.重燃生活的熱情。腦力勞動者的疲勞主要來自對一成不變的厭倦。以“做”解



決“乏”，用積極休息取代之消極放縱，多嘗試哪種方法讓自己最放鬆。如看2小時小說代替去KTV唱歌；周六晚不去酒吧，早睡早起，看看從沒看過的晨間劇場，過個完全不同的周末；找一條從沒去過的街道遛彎，發現城市的新鮮處；學習一項新技藝，如彈琴、打鼓，每周末練習1小時；社交，每周與工作圈子和親戚外的人打交道，聽聽別人說他們的生活……

過度思慮焦慮者，學會放鬆。這類人工作壓力不大，事情也不多，內心却總感到焦慮不安，時間長了也讓自己“心累”。建議通過休息提高注意力和對情緒的控制力，改變認知，久而久之還能改善免疫力。

1.正念呼吸。在安靜的環境盤腿坐，把注意力放在呼吸上。2.聚焦注意力。無論做什麼，都要把注意力放在上面，比如走路時感受手脚的動作。3.學會放空。每天用10分鐘到半小時，放下肩負的所有社會角色，做一個“空杯”。去曬太陽、草坪上呆坐、畫畫填色、打鼓等。4.黑白分明法。白天無怨無悔、開心幹活，晚上養精蓄銳、安心睡覺。睡前寫下煩惱和第二天計劃，閉眼後靜下心來，排除雜念。