

雞蛋含14種護心物

雞蛋因為含較高水平的膽固醇，其攝入量與疾病風險之間的關聯一直都是學術界爭議的焦點。一些研究表明，吃雞蛋會增加心血管疾病和死亡率的風險，另一些研究認為，雞蛋與心血管疾病發病和死亡之間的相關性為零，或呈負相關。這些研究中，較少有針對中國人的具體研究，所以雞蛋對我國人群的影響一直以來都不甚清晰。而近日，北京大學公共衛生學院的研究團隊在英國《eLife》期刊上發表了一項新研究，揭示了中國人群血漿代謝物在雞蛋攝入量與心血管疾病風險的關係中所起的作用。研究結論稱，適量食用雞蛋(約每天1個)可以改變血液中心臟健康代謝物的含量，有14種代謝物質的改變與心血管疾病風險降低有關。

每天1個雞蛋，有益心血管健康

上述研究是中國慢性病前瞻性研究的一部分，研究者選取了4778名30~79歲的參與者，平均年齡為47歲，50.1%為女性，其中有3401人患有心血管疾病，其餘1377人為對照組。研究者通過問卷調查了參與者在過去1年內食用雞蛋的頻率，并使用靶向核磁共振技術檢測了參與者血漿中的225種代謝標志物含量，分析雞蛋攝入量與代謝標志物之間的關聯，並進一步研究代謝標志物與心血管疾病風險的相關性。研究發現，在225種代謝標志物中，有24種與雞蛋食用頻率相關，其中14種與降低心血管疾病風險有關。

其實早在2018年，該團隊在英國《心臟》雜誌上發表的統計數據發現，國人的雞蛋攝入量并不高，平均每天不超過1個，而攝入雞蛋有利于保障國人心血管健康，因此鼓勵國人多吃雞蛋。該研究發布後引發關注，對雞蛋及其營養益處的研究也開始增加。中國醫學科學院阜外醫院顧東風院士團隊2021年發表的研究認為，國人每周吃3~6個雞蛋，可顯著改善血脂代謝。此次北大團隊的新研究進一步指出，每周食用雞蛋更多的人，血液高密度脂蛋白中的膽固醇(“好膽固醇”)、載脂蛋白A1、磷脂、乙酸等物質的含量較高，極低密度脂蛋白中的膽固醇(“壞膽固醇”)含量較低。換言之，平均每天吃1個雞蛋的人，血液中“好膽固醇”含量更高，“壞膽固醇”更低。

主要研究者之一、北京大學公共衛生學院副教授餘燦清說：“此前的研究都只證明國人多吃雞蛋有益健康，缺乏對相關機制的研究分析，而此次新研究填補了空缺，從微觀層面揭示了攝入雞蛋影響心血管疾病的具體機制。”

代謝不良脂質，補充優質營養

餘燦清教授介紹，此次研究中羅列的14種與患心血管疾病的風險降低相關的代謝物質中，有12種都是高密度的脂蛋白類，其餘兩種為極低密度脂蛋白和乙酸。它們能促進代謝和補充營養兩方面對心血管健康產生有利影響。



第一類是有益于血脂代謝的蛋白類。包括高密度脂蛋白、載脂蛋白等。以高密度脂蛋白為例，它素有“血管清道夫”之稱，是血脂的運載工具，可以促進肝外膽固醇向肝內轉運，而肝臟可以分解膽固醇，將其轉化為膽汁酸或將其直接通過膽汁從腸道排出。這樣，高密度脂蛋白就起到了清除血管中膽固醇的作用。多項研究表明，高密度脂蛋白含量與動脈管腔狹窄程度呈負相關，它可以抑制動脈粥樣硬化的發生和發展，降低冠心病、腦血栓等心腦血管疾病的發病率。

第二類是優質營養物質。例如磷脂，它是健康生命的物質基礎。細胞膜由40%左右的蛋白質和50%左右的脂質(磷脂為主)構成。磷脂對於活化細胞、維持新陳代謝及激素分泌、增強免疫力、改善血液循環、預防心血管疾病、避免脂肪肝等都有積極作用。

研究中還提及了一些指標性物質，例如乙酸，它在體內以乙酰輔酶A的形式存在，它的指標含量可間接反映膽固醇和乙酰膽鹼等代謝情況。研究發現，每周食用雞蛋更多的人，乙酸指標更高。也就是說，體內的脂質代謝更好。“簡單來說，此次研究發現，適度地提高雞蛋食用量，可有效改善膽固醇的代謝情況。”餘燦清說。

吃雞蛋注意四點

“任何營養的補充、食物的攝入，都要以科學的



膳食結構為基礎。”餘燦清說，西方膳食結構以牛排、炸雞等食物為主，蛋白質、膽固醇的攝入本就較高，如果額外攝入過多雞蛋，會導致膽固醇和脂質攝入超標，增加患心血管疾病的風險。但在我國，中餐膳食結構以植物性食物為主，雞蛋是一個很好的蛋白質來源，一般較少出現攝入相關營養素的情況。因此，在我們國家鼓勵大家每天吃雞蛋是可行的。具體來說要注意以下四點：

既要保量，也要控量。對國人來說，雞蛋的最佳攝入量為每周4~7個。中國農業大學的研究團隊在農村地區隨訪14年的調查發現，體重指數偏高的參與者，每周攝入超過6個雞蛋，死亡風險會升高很多。因此，超重肥胖人群每周吃雞蛋應控制在6個以內。餘燦清補充道，患高膽固醇血症、糖尿病、高血壓的人群，也要控制雞蛋攝入，可隔天吃1個；運動員和健身人群，雖然需要補充大量蛋白質，但不宜用過量吃雞蛋補充，建議選擇蛋白粉、雞胸肉等其他蛋白質含量占比更高的食物。

煮雞蛋更健康。《中國居民膳食指南(2016)》中的數據顯示，炸散雞蛋(炒雞蛋)的吸油率高達43%。人們吃煎、炒雞蛋時，除了攝入雞蛋本身的脂質外，還會攝入更多食用油，可能對健康不利。此外，煎、炒烹飪方式，溫度較高，雞蛋內的不飽和脂肪和膽固醇會加快氧化，造成營養物質大量損失。相較而言，建議大家多吃煮雞蛋，營養素損失較低。需要注意，如果加了過多的糖、鹽等調味品，也會導致額外能量攝入和健康負作用。偶爾吃煎、炒雞蛋時，建議使用不粘鍋，減少用油，或烹飪時加入少量料酒，在少用油的情況下，幫助雞蛋快速凝固，保證口感。

少吃特殊處理的雞蛋。市場上銷售的各類經過腌制的咸蛋、鬆花蛋等應少吃。這些食物一般都高鹽、高糖，不僅熱量高，營養價值低，尤其高鹽會帶來重大健康風險，增加患心血管疾病的風險。

不要刻意不吃蛋黃。餘燦清說，蛋白和蛋黃都含有一定量的營養物質，對健康的作用是組合發揮的，蛋黃即使膽固醇含量相對較高，也不該刻意避諱。對於需要嚴格增肌、補蛋白質的特殊人群，可在營養師或營養科醫生指導下選擇蛋白和蛋黃分開來吃。



三個表現，他對你着迷了

語言之外，人與人之間還有很多交流方式，比如眼神、肢體動作。有時你可能疑慮他是真心愛你還是一時衝動或是見色起意，也許他口頭不說，但愛意藏在眼裏、行動裏。情感網站“你的探戈”刊文指出，如果捕捉到這幾個表現，即使他没明示，也表明他對你深深着迷了。

1. 眼神偷瞄。人的注意力會被喜歡的東西吸引，眼睛也會不由自主地看着那個方向。一個男人喜歡你，會經常趁你不注意的時候偷瞄你，無論你們此時在聊天還是沉默，他都會通過凝視與你建立聯系。如果不確定一個男人對你的感覺，可以觀察一下在一起時，你是否能經常對上他的目光。對上一兩次可能是巧合，但如果好幾次都如此，說明他“偷瞄”你的頻率很高、時間很長，這就是迷戀的狀態。但也要注意，如果是在溝通交流中對方一直看着你，可能只是出于禮貌，不要輕易會錯意；還有些目光不僅看你的臉，也盯着你的身材看，那就要警惕對方的動機。

2. 溫柔的吻。剛墜入愛河的情侶之間總是熱辣奔放、激情似火。但深藏愛意的吻，常常不是濃烈的，而是那些落在前額、指尖、手背上溫柔、甜蜜的、能讓人回味起無限感動的輕吻。他對你是否還有濃情蜜意，可以感受他的吻帶來的感覺。比如一些不經意的吻、想要安撫你的吻、高興時下意识下的吻，這些關心、愛護的小動作都在表明，這個男人不僅僅是對你有欲望，而且無時無刻、情不自禁地想親近你。

3. 保護欲強。男人會本能地想要保護所愛的女人。迷戀你的男人會盡己所能，讓你不受傷害。比如走在不安全的地方，他可能會攙着你；看到另一個男人打量你的時候，他會靠近你、擋住你；外出約會後確保你安全回家；下雨打傘會向你傾斜一點；總是在你需要的時候幫忙……這些祇針對你的“紳士”行為，可能是出于教養，但更可能是他被愛驅使，想時刻寵着你。

鎂，來自綠葉的“全能王”

鎂是人體必需的礦物質之一，其中60%~65%的鎂以磷酸鹽和碳酸鹽的形式存在于骨骼中，27%的鎂分布于肌肉和各內臟器官中。

鎂參與體內許多生理活動，其中最主要是作為酶的激活劑，參與體內300多種酶促反應。在調節碳水化合物和脂肪的分解供能、蛋白質和核酸合成方面，鎂都起到重要作用。鎂還能調節鉀和鈣的吸收和代謝，適量的鎂能夠預防和改善骨質疏鬆，強化牙齒，並防止鈣的沉澱，從而減少各臟器中結石的形成。許多研究表明，膳食中攝入充足的鎂，能夠改善高血壓，降低血管張力和緊張性，降低血清膽固醇濃度，促使好膽固醇升高，壞膽固醇降低，擴張血管，抑制血小板聚集，預防動脈粥樣硬化。此外，鎂還能起到促進膽囊排空、中和胃酸、

保水導瀉的效果，從而在一定程度上影響胃腸道健康。還有一些研究顯示，增加鎂攝入能夠降低抑鬱癥的患病風險。

身體缺鎂時，首先會引起神經肌肉亢奮，出現肌肉震顫、手足抽搐等癥狀，嚴重時會出現精神錯亂、驚厥、昏迷。反映在心血管系統，會引起心動過速、心肌壞死和鈣化。

植物用來光合作用的“核心技術”是葉綠素，而葉綠素中的核心成分就是鎂。所以在各種綠葉蔬菜中，鎂含量都非常豐富。粗糧、菌菇類、堅果中也含有豐富的鎂。如果飲食均衡，不挑食偏食，通常不會出現鎂缺乏。生長發育期的青少年、消化吸收功能變弱的老年人，經常飲酒以及從事重體力勞動或劇烈運動的人，應注意增加鎂的攝入量。

孩子受欺負，家長別責罵

如果孩子在校受到欺負和排擠，作為家長你會怎麼做？實際上，這樣的情況并不少見。經濟合作暨發展組織(OECD)針對全球青少年的調查中指出，青少年主要壓力來源就是霸凌，約有11%青少年在學校被嘲笑，7%常感到自己被忽視，8%認為自己常受到中傷，更有4%的人在學校曾遭遇暴力。

對於青少年而言，欺凌事件大致有三類，一是肢體性欺凌，如踢、推、打人甚至虐待等肢體暴力行為；第二類是語言性欺凌，如嘲笑、取難聽的綽號、罵人、恐嚇威脅等；第三類則是關係性欺凌，指被排擠、孤立，被傳謠言等。很多孩子在經歷這樣的情況後不願、不敢和家長提及。如果孩子向家長求助，那麼一定要好好珍惜他對你的信任。孩子第一次求助時父母的反應與處理方式，決定了日後遇到問題，他願不願意再告訴你。有些家長一聽到孩子被欺負，暴跳如雷，立即去找對方算賬。還有家長會說：“你怎麼不回去？你怎麼這麼好欺負！”有的則不以為然，認為祇是小孩子鬧矛盾。錯誤的處理方式可能阻斷了接下來的溝通。要想正確處理家長應記住以下幾點。

1. 家長先冷靜。當孩子在講述被欺負的情形時，家長要盡量保持冷靜，這樣才能認真傾聽、理清思路。同時冷靜的態度也能讓孩子感知事情是可控的，向孩子展示面對問題應有態度。

2. 接納孩子的情緒。孩子被欺負，易出現負面情緒，不要一味地安慰，也別急着下定論甚至指責孩子，這會讓孩子誤以為被欺負是他自身的問題，從而陷入更深的痛苦中。家長應接納孩子的情緒，對他所經歷的痛苦表現出理解，讓其感受到無論發生什麼，父母都是可以信任和依賴的。

3. 了解事情原委。安撫好孩子的情緒後，要鼓



勵孩子將事情經過講出來，如果欺凌行為涉及暴力、觸及法律底線，首先要考慮拿起法律武器保護孩子，可報警或諮詢律師具體應該怎麼做。若孩子不想說，不要逼迫他，可以給他一點時間并告訴他：“或許你現在很難過不想說，但你要知道，爸爸媽媽隨時都在。你說什麼我們都不會貶低你，隨時可以來找我們說。”

4. 詢問孩子意見。如果問題沒有觸及法律底線或尚未造成嚴重後果，家長采取措施前可先詢問孩子意見，比如“你希望爸爸媽媽怎麼做？”或者“爸爸媽媽想去找老師談一談，可以嗎？”這樣孩子會覺得家長在意自己的想法。此外，通過與孩子商量尋求恰當的解決方法，也可以避免父母反應或行為過激，影響孩子日後的人際交往。

5. 教會孩子保護自己。除了解決問題，還要讓孩子學會用恰當的方式表達個人意願，以及生活中如何正確處理與他人的關係，進行安全教育，學會自我保護。