

每周吃几个鸡蛋,健康益处最大?

健康生活

鸡蛋很有营养,大家都知道;但是蛋黄里的胆固醇较高,又让很多人有些担心。

有些人认为,多吃鸡蛋会增加胆固醇的摄入,从而提升心血管疾病的风险。但真的是这样吗?

每周吃≥5个鸡蛋 糖尿病和高血压风险降低

2023年美国波士顿大学研究团队在《营养学》上发表的一项研究显示,每周吃≥5个鸡蛋,患2型糖尿病和高血压的风险分别显著降低28%和32%!如果能配合其他的健康饮食模式,对健康的益处会更强。

具体来说,在每周吃≥5个鸡蛋的情况下,还增加膳食纤维、鱼类和全谷物的摄入,罹患空腹血糖受损或2型糖尿病的风险显著降低26%-29%;而在此基础上,还保证乳制品、水果和蔬菜的摄入,则会使高血压患病率降低25%-41%。

总结来说,每周食用5个或更多鸡蛋,不会对葡萄糖或血压相关结果产生不利影响;相反,适量地摄入鸡蛋还能降低糖尿病和高血压的发生风险,配合健康饮食模式效果更佳。

吃鸡蛋对心血管有好处,那背后的原因是什么?

2022年北京大学研究团队发表在《Elife》杂志上的一项研究发现,适量摄入鸡蛋(约每天1个),血液中的有益蛋白和高密度脂蛋白胆固醇的含量更高,尤其是载脂蛋白A1水平显著高于常人;而有害蛋白和低密度脂蛋白胆固醇更少,因此对心血管起到保护作用。

具体来说,吃适量鸡蛋的人(约4-7个/周),血液中的有益蛋白质,如:载脂蛋白A1(APOA1)、醋酸盐、高密度脂蛋白胆固醇等含

量更高;而相反,总胆固醇、极低密度脂蛋白以及低密度脂蛋白胆固醇等“有害”代谢物的含量更低。

以载脂蛋白A1为例,该蛋白主要在肝脏和小肠合成,90%存在于高密度脂蛋白中。APOA1能将脂肪物质运送到肝脏进行分解,清除血液中的胆固醇,从而降低心脏病、中风等心血管疾病的发生风险。

鸡蛋也不能吃太多

2021年中国农业大学研究团队发表在《欧洲公共卫生杂志》上的一项研究显示,鸡蛋也不能吃太多!与每周吃鸡蛋≤6个的参与者相比,每周吃鸡蛋>6个的参与者的全因死亡率显著增加35%,尤其是在BMI≥21.2kg/m²的人群中,风险增加得更为明显。

最适宜的吃鸡蛋个数:每周5-6个

总的来说,鸡蛋要吃,但不能多吃,保证每周5-6个是最好的,既能将其对心血管相关的保护作用放到最大,又不会增加全因死亡风险。而且,《中国居民膳食指南(2022)》中也推荐,成年人每日应摄入蛋类40-50克,就相当于一天一个鸡蛋。

吃鸡蛋还要注意几件事:

1.煮鸡蛋:先煮后焖法

煮鸡蛋是简单又健康的鸡蛋吃法,不需要额外加油、盐,既好消化又好吸收。煮鸡蛋要冷水下锅,待水开后小火煮5-6分钟左右关火,然后焖个3-4分钟左右,让口感滑嫩,鸡蛋熟透。一般煮鸡蛋不要超过15分钟。

2.荷包蛋:温水时下锅

荷包蛋和煮鸡蛋一样,也是一种较为健康的鸡蛋吃法。荷包蛋要温水下锅,然后慢慢地、轻轻地放到水里。煮荷包蛋时,一定要用小火,水中轻轻冒泡,大火很容易把蛋煮破。有些人喜欢吃空心荷包蛋,其实吃荷包蛋最好煮到全熟。

3.茶叶蛋:放点红茶好

茶叶蛋虽然名字中有茶叶,但制作时不只有茶叶,还有八角、花椒、桂皮、酱油、盐等调味料。煮茶叶蛋时,把鸡蛋煮到8-9分熟,然后轻轻地把蛋壳磕碎,此时的蛋清已凝固,



然后慢慢放在汤汁中浸泡入味即可。

4.松花蛋:搭配着姜吃

吃松花蛋要搭配醋和姜,凉热搭配不仅提鲜,又易消化吸收。吃松花蛋前先蒸几分钟,既易剥壳,又不破坏蛋形,还可起杀菌作用。

5.蒸蛋羹:水:蛋液=1:2

蒸蛋羹更适合老人和小孩,因为便于吞咽和消化吸收。消化功能不好的人,用蒸的方式吃鸡蛋更合适。蒸蛋羹时最好用温开水或者凉开水,温开水更佳。水和蛋液的比例大概为1:2。蒸蛋的时候一定要使用小火。

6.卤蛋:放盐悠着点

先配一些卤汁,如花椒、大料、糖、酱油、盐等。鸡蛋煮熟之后,把鸡蛋的皮剥掉,然后放到卤汁中浸泡,达到上色入味的目的。一般来说,卤蛋都是咸鲜口味,含盐量会高,一

些需要控制食盐摄入量的高血压、心血管疾病和肾病患者,建议不要经常吃卤蛋。

7.咸蛋:吃半颗就好

一个常见大小的咸鸭蛋,无论什么生产工艺,含盐量约为3-5克,属高盐食品,建议每天吃半个即可。对于孕妇来说,建议高盐食品少吃或不吃。

8.鸡蛋汤:先勾个薄芡

做鸡蛋汤前先用很稀的淀粉勾一个薄芡,然后开小火,把鸡蛋打一个小孔,把蛋汁甩到锅里。或者把鸡蛋打到碗里,蛋黄和蛋清搅散,慢慢地倒入汤中,这时鸡蛋容易成絮片状,嫩嫩的,口感也好。

9.煎蛋:煎到全熟好

煎蛋时不建议做成溏心蛋,因为不新鲜的鸡蛋细菌含量会较高,如果做溏心蛋,受热不均匀,容易留下安全隐患。(健康时报)

吃了头孢,还能喝酒吗?

谢成乙酸,导致乙醛在体内蓄积。当血中乙醛浓度升高5-10倍会出现乙醛蓄积综合征即双硫仑样反应。严重的双硫仑样反应会导致人死亡。虽然到不了“说走就走”的程度,但还是有“走”的可能。

所有头孢类药物遇到酒精都会发生双硫仑样反应吗?

答案是肯定的。

含有甲硫四氮唑基团头孢类药物包括:头孢哌酮、头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢美唑、头孢米诺、头孢甲氧、头孢孟多、头孢尼西、头孢替安、头孢氨苄、头孢唑林、头孢拉定、头孢替坦、头孢克洛、拉氧头孢等。其中以头孢哌酮的发生率最高。

部分非头孢类药物也对乙醇代谢有抑制作用,从而引发双硫仑样反应。如甲硝唑、替硝唑和奥硝唑。故当使用这些药物期间也应注意避免接触乙醇。

头孢噻吩、头孢唑林、头孢他啶、头孢磺啶、头孢克肟因其分子结构中不含甲硫四氮唑基团,理论上不会引起双硫仑样反应。

除了注意含有类似双硫仑结构的药物,公众也要关注含有乙醇的药物。如部分产品说明书中描述的含有乙醇成分的药物,常见的如氯化可的松、地西洋注射液、硝酸甘油注射液、尼莫地平注射液、去乙酰毛花苷注射液、依托泊苷注射液等。在药物制备工艺上要求加入乙醇以增加药物溶解性和稳定性的药物,如感冒止咳糖浆、藿香正气水、十滴水等,亦需与上述含有甲硫四氮唑基团的药物分开使用。

如何避免出现双硫仑样反应?

1、如果首先接触的是含甲硫四氮唑基团或抑制乙醇代谢的药物,需要等待药物5个半衰期的时间,不同药物半衰期不相同,保险起见,建议接触药物3-5天后再接触乙醇。

2、如果您首先接触的是乙醇,根据5个半衰期的原则,需等待6h×5=30小时;但肥胖的人酒精在体内代谢速度相对慢,所以在接触乙醇至少2天后再用含甲硫四氮唑基团或抑制乙醇代谢的药物。

一旦发生双硫仑样反应该如何处置?

轻度反应:一般休息后2小时左右会自行缓解。

中度反应:吸氧、卧床休息,观察生命体征。必要时进行辅助检查,可通过口服或静脉输液增加液体量,加快药物和乙醇排泄。

重度反应:给予药物对症处理,如纳洛酮催醒。休克者可使用血管活性药改善循环,亦可使用地塞米松用于抢救。

特别提示:无论双硫仑反应程度如何,均需即刻停止饮酒/用药,必要时催吐。保持呼吸道通畅,防止窒息。

(中国新闻网)

健康提醒

当前,呼吸道疾病依然频发,感冒、发烧的民众还能不能喝酒?“头孢就酒,说走就走”,真的这么可怕吗?北京协和医院感染内科消生菌科科普团队给了权威解释。

“头孢就酒”为何会导致“说走就走”?

这首先要从酒精(乙醇)在人体内的代谢说起:正常情况下,酒精进入人体后,10%左右会随着呼吸、尿液及汗液等以原形排出;其余则需要在各种酶的不断催化下“变身”,最终变成水和二氧化碳排出体外。

如果乙醇在“变身”过程中遇到阻碍,即乙醛脱氢酶的活性受到抑制,不能由乙醛代

健康关注

婴幼儿出生时间短,神经系统发育不成熟,因此体温调节能力不足,免疫力较低,相比于成年人,婴幼儿更易出现发热。发热是小儿最常见的临床症状之一,可由多种疾病引起。正常情况下,小儿腋下温度为36~37℃,肛温36.9~37.5℃,傍晚比清晨略高。发热是指腋下温度>37.4℃,肛温>37.8℃。而根据体温高低,发热可分为(以腋下温度为标准):低热型(<38℃)、中热型(38.1~39℃)、高热型(39.1~41℃)、超高热型(>41℃)。

小儿发热的原因及其影响

小儿发热有感染性发热和非感染性发热,感染性发热的原因一般为各种病原体及其代谢物或其分泌的毒素引起的,非感染性发热则是由于体内蛋白质代谢及其分解产物增多,人体的体温调节功能失常造成的。

发热时,婴幼儿体内的代谢速度会加快,表现出心跳加速,血液循环速度加快,幼儿心血管的负担也随着增加,人体的水分流失速

流感高发,发热宝宝怎么护理?

度也大于正常水准,易脱水,发热还会使人体的大脑皮层异常兴奋,这会导致人感觉烦躁、惊厥,过度兴奋时还会引起嗜睡,体内各种蛋白酶分泌减少,消化能力下降,故发热时常伴有食欲不振、拉肚子等现象。

但是发热也有其有利的一面,人体的免疫系统是人体健康的保护伞,但是免疫系统的形成也需要外界的刺激,当婴幼儿发生感染性发热时,体内就会产生对此病原体的抗体,并留下记忆细胞,当再次碰到这种病原体入侵时,记忆细胞会快速增殖消灭病原体,从而不会生病。

发热宝宝日常护理措施

当你的孩子突发高热或有其他症状如剧烈咳嗽、呕吐、腹泻、抽搐等,特别是有神志及精神状态的改变时应及时就诊。如为单纯的发热无上述并发症时可先考虑观察,在观察过程中可采取以下措施:

1、注意穿衣适量:如果宝宝四肢及手脚温热且全身出汗,则表示需要散热,应脱下过多的衣物,使热气散发。但如果宝宝畏寒(身体发抖),则可以适当增加保暖,直到不冷为止。

2、补充水分:发热时呼吸快,蒸发的水分多,因此要及时补充水分。多喝水还可促使多排尿,通过排尿有利于降温和毒素的排泄。最好饮用温开水,有利于发汗。

3、讲究饮食营养:发热的宝宝消耗较大,且胃肠道的消化能力减弱,因此应为宝宝提供一些合口的、富于营养又易于消化的食物,如粥、牛奶、新鲜水果、蔬菜等,少量多餐。

4、注意居室环境:室内要保持空气流通,通风时注意不要让风直接吹着宝宝。夏天室内温度最好控制在22-26℃左右,这样有助于体热经传导辐射散热,有利于降温。

5、保持清洁:发热宝宝出汗多,要勤换内衣裤,内衣要干净、柔软,常用淡盐水漱口,保持口腔卫生。

发热宝宝物理降温措施

冷敷:在额头、手腕、小腿上各放一块湿冷毛巾,其他部位应以衣物盖住。当冷敷的毛巾达到体温时,应更换一次,反复直到烧退为止。也可将冰块包在布袋里,放在额头上。或用退热贴代替,一般4-6小时左右更换一次。

温水擦拭身体:水温应在32-34℃之间,擦拭部位为颈部、腋窝等大血管经过的浅表处。将毛巾浸湿温水拧干,一次擦拭一个部位,其他部位应以衣物盖住。擦浴时如果宝宝出现寒颤、面色苍白,要立刻停止擦拭,给予保暖等相应措施。

泡温水澡:如果宝宝发烧的情况不严重,并且意识也比较清醒的话,可以让宝宝泡一个热水澡,不但非常的舒服同时还具有很好

的降温作用。

发热宝宝药物降温

小儿发热>38.5℃应给予退热药,可选择口服或栓剂,服用时应按照医嘱或遵照说明书给予患儿正确的剂量。常用的退烧药如布洛芬、对乙酰氨基酚。

发热宝宝常见问题误区

1、物理降温和药物降温能否同时进行?能,但侧重点不一样,由于婴儿及新生儿本身保温系统的特殊性,首选解包散热、温水沐浴等物理降温,无效时可考虑药物降温。

2、体温太高会烧坏脑子吗?

小儿发热是机体炎症反应的一种表现,如无严重并发症如抽搐、颅内感染等一般不会影响到神经系统,但小儿由于神经系统发育尚不完善,容易发生高热惊厥,特别是既往有高热惊厥病史的小儿更容易发生抽搐,所以及时采取退热措施还是很有必要的。

3、为什么孩子热退了又烧?

发热是疾病外在表现的症状之一,应先查明病因,确诊是病毒感染还是细菌感染,对症选择药物。而任何疾病都有其周期,任何药物都有作用时间,常用退热药持续时间为4-6小时,药效过去后,孩子体温有可能再次上升,在致病因素未完全消除前,会引起反复发热。

(天长市人民医院儿科 吴登琴)

新知台

流感患者注意 这6件事不建议做

近期,不少人仍被流感困扰。温州医科大学附属第二医院、育英儿童医院儿童呼吸科副主任医师余刚在接受采访时表示,流感高发期时,大家更要重视日常预防,不建议在病情不明的情况下自行购药、服药,更不能讳疾忌医。此外,在感染流感病毒期间或康复过程中还有以下几件事不建议做。(人民网 陈子源)

感染期

不乱用药物

抗流感病毒药物

不建议自行购买抗流感病毒药物服用,因为可能存在多种病原体感染的情况,病情不明擅自用药,可能会适得其反。

在确诊感染流感病毒后,应咨询专业人士后遵医嘱服用。

抗生素

流感是流感病毒所致,抗生素对病毒类感染没有治疗作用,建议在未有明确合并细菌感染之前,勿自行经验性使用抗生素。

不讳疾忌医

无并发症的流感患者病程呈自限性,多于发病3至5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽及咽部症状和体力恢复通常需较长时间。

也有部分患者可能出现严重的并发症,如肺炎、心肌炎、急性坏死性脑病、呼吸衰竭等。

感染流感病毒后有以下情况需及时就医:

→ 出现相关症状3天以上,对症服药后症状不缓解反而加重,包括持续高热、咳嗽、痰多、痰中带血丝等。

→ 老人和孩子,出现高热、意识淡漠等表现。

→ 青壮年出现胸闷、心慌、气急、乏力、尿少,伴脸肿,需要警惕病毒性心肌炎等并发症。

不参加聚集性活动

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源,流感患者发病后的24至48小时内传染性最强,应不参加聚集性活动。

人群密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的相对密闭场所,是流感等呼吸道传染病的易感场所。

如必须前往公共场所,或与他人近距离接触(距离小于1米)时,流感患者应佩戴口罩,并注意手卫生及咳嗽礼仪等。

康复期

不熬夜

在康复的过程中,要保证规律的睡眠。

如果睡眠时间长期少于维持最佳功能状态所需要的睡眠时间,会影响机体免疫功能,导致机体对其他病毒、细菌等病原体的敏感性增加,严重时可能导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

不剧烈运动

恢复运动要循序渐进。相比正常状态,康复期运动应缩短运动时间、降低运动强度,以中低强度运动为宜。

若进行大幅度剧烈运动,易导致机体能量耗尽,给外界病原体提供可乘之机,引起病情反复。

不随意进补

合理的营养搭配可以加速康复,特别是要保证鱼、禽、瘦肉、蛋、奶、豆制品等优质蛋白的摄入量。

同时,饮食要清淡易消化,避免油腻、辛辣、刺激的食物。

人体消化道的恢复,需要一定时间。若在康复期间过度进补,不利于机体免疫系统的修复,还可能造成病情反复。

比如鸡汤、甲鱼汤,看似进补,但实际脂肪含量较高,蛋白质含量偏低,过度食用易增加胃肠道的负担。