

“土鸡蛋”“富硒蛋”真的比普通鸡蛋更有营养？值得买吗？真相是……



土鸡蛋、柴鸡蛋、走地鸡蛋有何区别？

土鸡蛋、柴鸡蛋和走地鸡蛋对应的分别是土鸡、柴鸡和走地鸡，有很多人分不清它们的区别，因为它们根本没什么区别，都是散养家鸡，学名都是 *Gallus domesticus*。而“土鸡”“柴鸡”“走地鸡”其实都是民间叫法。

散养家鸡分两个级别，农家小规模养殖的“走地鸡”可以算散养；在欧美国家使用一个带顶棚的大平层，配以有限的室外空间的养殖模

式，也算散养。

与“散养家鸡”相对应的是“笼养”。中国的规模化蛋鸡养殖场大多数都是“笼养”模式，因为笼养占地面积小，易于管理，集蛋效率高。

不过，从营养成分上来看，有研究表明散养鸡蛋的脂肪含量较高，但胆固醇和维生素水平没有显著差异。与远离阳光的母鸡相比，暴露在阳光下的母鸡鸡蛋中的维生素D增加了4倍。

Omega-3蛋、富硒蛋、虾青素蛋有必要买吗？

从原理上讲，蛋鸡的饮食也可能影响鸡蛋的营养质量。例如，通过给母鸡喂食含有鱼油、奇亚籽或亚麻籽等多不饱和脂肪的饮食，可以生产出富含Omega-3脂肪酸的鸡蛋。

1. Omega-3蛋

我国针对此类鸡蛋已经出台了行业标准《NY/T 4069-2021 Omega-3多不饱和脂肪酸强化鸡蛋》，简而言之就是Omega-3鸡蛋比普通鸡蛋的Omega-3含量有所提升。

需要注意的是，从生产角度来说，添加多不饱和脂肪原料并不会造成成本大幅提高，Omega-3鸡蛋的溢价可能是研发成本增加造成的。因此，消费者可以接受多少价格来覆盖多出来的这点Omega-3营养，就见仁见智了。

个人认为，如果一枚Omega-3强化鸡蛋超过5元就大可不必了。日常饮食中，深海鱼、豆腐（黄豆）、瓜子等也可以不同程度地补充Omega-3。

鱼类也可以补充Omega-3多不饱和脂肪酸，比Omega-3蛋更划算。

2. 富硒蛋

在蛋鸡饲料中加入硒元素，理论上也可以

产出硒含量更高的鸡蛋。

作为消费者，是否要选择富硒蛋也值得考虑。硒摄入不足可能会导致克山病、大骨节病、肝脏疾病和恶性肿瘤以及机体免疫力减退，但当一次性摄入过高剂量的无机硒（≥20mg/kg）或长时间摄入5~20mg/kg水平的无机硒，就会引起急性或慢性中毒症状，诸如脱毛、脱甲、四肢皮肤灶状充血、肿胀、溃疡、知觉迟钝、四肢麻木、全身瘫痪等。

因此，食用富硒蛋之前，要确认好自己是否有硒缺乏的症状，不要盲目食用大量富硒蛋。

3. 虾青素蛋

蛋鸡食用富含虾青素的饲料，虾青素也可以累积到鸡蛋中。

蛋鸡养殖饲料中加入虾青素的主要作用是增加蛋黄的稳定性，而不是为了让人吃到更多的虾青素。因此，如果想补充虾青素，与其花更多的钱去买虾青素鸡蛋，不如直接吃一些富含虾青素的藻类（海带、海苔、紫菜）和虾来得更快捷实惠。如果日常饮食中本就包含虾和藻类，便没必要买虾青素蛋。

与其花钱买虾青素蛋，不如多买点虾来吃。

初生蛋、双黄蛋、七彩蛋有必要买吗？

大部分肉眼可见的鸡蛋外观变化，完全不涉及高端技术。如初生蛋和双黄蛋，就是在蛋鸡刚开产不久的一段时间内，产蛋性能不稳定，要么产出小蛋，要么产出双黄蛋，其营养价值与普通鸡蛋并无差异。

而灰壳蛋、粉壳蛋、褐壳/黄壳蛋则是不同蛋鸡品种造成的，七彩蛋大概率是不同品种的蛋鸡产的蛋放在了一起，并不是一种鸡能下各

种颜色的蛋。这些外观不同的鸡蛋，在我看来只有双黄蛋值得相对更高一点的价格，因为产双黄蛋的时间只占蛋鸡生产周期的一小部分，物以稀为贵嘛。

所以与普通鸡蛋相比，初生蛋、七彩蛋的营养价值并没有提升，作为日常饮食没必要花更多的钱买，送礼图个好看倒是可以理解。

如何选鸡蛋、吃鸡蛋？

了解了市面上这些各种品种的鸡蛋，我们平时该如何挑选鸡蛋，以及如何吃鸡蛋呢？

1. 如果你对饮食标准要求比较高，与其花心思挑选各种带前缀的鸡蛋，不如买正规超市里大品牌生产的带编码可溯源的鸡蛋。这类鸡蛋生产过程中的监管力度会比较严格，鸡蛋的新鲜度和卫生水平也更有保障。

2. 不追求编码溯源的话，至少也应该注意生产日期和保存条件。理论上超市里的鸡蛋因为流通速度快，可以常温保存。买回家后建

议放在冰箱冷藏保存。

3. 食用方面，熟鸡蛋比生鸡蛋更容易消化，并且感染沙门氏菌病的风险较低。研究表明，熟鸡蛋蛋白和生鸡蛋蛋白的真实回肠消化率分别为90.9%±0.8%和51.3%±9.8%。

4. 如果不是为了追求生食鸡蛋的口感的话，还是建议加热后食用为宜。

最后，希望看完这篇文章，大家都能吃上好吃又有营养的鸡蛋。

（转载自《科普中国》）

无抗蛋和有机蛋有必要买吗？

“无抗”和“有机”是与“散养”和“笼养”并列的另一组概念，是表明饲养体系的生物安全标准。

1. 无抗蛋

当今国内一部分商品蛋打着“无抗”的噱头，其实只是“符合售卖标准”而已。正规的商品蛋，上市的标准就是无抗生素残留。而这里“无抗生素残留”的意思是仪器检测不出来，并不是没用过抗生素的意思。也就是说，你能在正规超市货架上买的任何一款鸡蛋，理论上都不能被仪器检测出抗生素残留，这是最低限度的标准。所以所谓的“无抗”，很可能是“伪无抗”。

2. 有机蛋

“有机蛋”是比“无抗蛋”更高一级的鸡蛋，也是最高规格的鸡蛋。有机蛋要求蛋鸡在使用无抗饲料的基础上，畜禽生产周期内不使用抗微生物药。也就是蛋鸡开始产蛋了，就不用抗生素了（但是产蛋之前可以用）。“有机蛋”的蛋鸡采用有机饲养，即蛋鸡全程在自然的条件下生长，某些地区甚至会要求草饲不使用人工饲料，另外就是不使用抗生素，也不使用含抗生素的饲料或水源，甚至土壤中也不能检测出抗生素残留。

此外，有研究表明，草饲母鸡可以产生富含Omega-3多不饱和脂肪酸的鸡蛋，且不会产生不利的氧化作用。

从饲养成本来看，有机饲养无论是从时间还是金钱的投入都会高于普通散养和规模化饲养，所以价格高也不意外。但国内的养殖环境下，全程不使用抗生素其实是很难做到的，因此大可不必强行追求有机。



芹菜和洋葱能帮助降血压吗？



高血压是常见的慢性疾病，流行病学调查也显示，几乎每4个成年人当中就有1个人属于血压偏高的情况。随着大家健康意识的增强，有些人尝试通过吃某些特定的蔬菜比如芹菜、洋葱等，帮助控制或降低血压。

不过，提醒大家注意，食疗降压还是要讲求方式方法，忽视药物治疗，血压可能不降反升。

食疗降压只能是辅助

先给大家介绍个案例。张先生今年48岁，两年前体检的时候就确诊了高血压，经过长时间的细心“调理”，血压不降反升，这是为什么呢？原来张先生一直笃信通过食疗来降压，即使医生向他推荐降压药仍不以为然……他非常疑惑：“我咨询过很多家庭医生和营养师，也看过不少养生书籍，比如就有推荐多吃芹菜，可是我吃了那么多，怎么血压还是降不下来呢？”

这里面其实有一个误区：饮食与血压有密切的联系，很多食物当中的一些特殊成分，对于稳定血压确实有一定的促进作用。但是，这不代表食物可以替代降压药来降血压，食物仅仅起到了些许辅助作用。

吃几十斤蔬菜未必能降压

没错，“芹菜素”有舒张血管的作用。有医学资料显示，研究者从芹菜中提取了“芹菜素”，并在动物身上做实验，结果发现“芹菜素”有舒张血管的作用，从而达到了些许降低血压的效果。

不过这些试验的对象是动物，在人体上功效几何还不得而知，而且试验用到的“芹菜素”是从十几斤芹菜中提取的，倘若换算成人体，即使疗效相当也要一次吃下几十斤的芹菜，而这显然是不切实际的……同理还有洋葱，因为含有能扩张血管的“前列腺素”，被一些朋友奉为“降压菜”，不过含量确实太低了——连续吃20个洋葱都很难达到试验的基础标准，更不用说用来降血压了。

当然，芹菜和洋葱以及木耳、海带和其他耳熟能详的蔬菜，因为含有微量舒张血管的成分及其他丰富的维生素，健康人平时多吃一些倒也挺好的。至于张先生，已经确诊的高血压患者的当务之急是服用降压药，芹菜和洋葱只能起辅助作用，一定不能“以偏概全”代替降压药。

稳住血压 药不能停

必须明确一点，药物仍是治疗基础。先说一下什么是高血压。血液流经血管对血管内壁是有压力的，这就是所谓的“血压”。当血管壁变得僵硬、管腔变窄，机体为了维持血液的正常流动，就必须提高“压力”让血液通过，这样也就形成了“高血压”。

造成高血压最常见的原因是遗传因素，在这一基础上，年龄、精神、环境及不良生活习惯等各种危险因素共同作用导致高血压。本文的张先生常年工作繁忙、应酬多，作息不规律又缺乏运动，正是这些不良因素长期累积，最终导致血压增高。

对于高血压人群来说，越早发现、越早干预，就越能更好地控制住血压。我给张先生的建议是：从现在开始规律服用降压药，与此同时积极改善生活方式，比如适当减轻工作压力、有时间多运动、戒烟戒酒、保持良好的睡眠质量、保持积极乐观的情绪等。至于芹菜和洋葱什么的，爱吃就继续吃，但是没有必要为了降血压而刻意多吃了。

（转载自《中国青年报》）

少吃盐的8大妙招

盐是生活和身体的必需品，人不能不吃盐，但盐绝不是多多益善的调味品，吃盐过多会导致血压升高，得心血管疾病的危险增加，还会流失身体中的钙。限盐可有效降低血压，减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。今天就给大家推荐8个有助于减盐的妙招。

尽可能自己做饭：每人每天的吃盐量最好不超过5克。5克是多少？普通啤酒瓶盖去胶垫后一平盖相当于6克。限制钠盐的使用，最好吃新鲜食材而不是加工食品。

做饭用盐勺：标准盐勺是2克，如果按每天3餐，应根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。注意酱油、辣酱、黄豆酱等调味品中含的钠盐相当可观，也要计算在内。味精、小苏打中也含钠，同样要考虑在内。

使用低钠盐：用富钾低钠盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物：如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等，一块4厘米见方的豆腐乳，含盐量5克。

罐头别直接吃：对于含钠的罐头食品，建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜：用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮，可增加味道，少用盐。此外，用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表：可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量，选择含钠量低的食物。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量，用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量（多少个100克）。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐菜：饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐，外出就餐要嘱咐少盐。

（转载自《北京青年报》）