

做错这几件事， 小心你吃的鸡蛋都浪费了

鸡蛋是个好东西，含有丰富的营养物质，但若是吃的方法不对，就全都浪费了……



误区一

鸡蛋不用放冰箱

有人觉得，鸡蛋是相对密闭的东西，就不用放在冰箱里储存了。

事实上，鸡蛋也有保质期，相对于把鸡蛋放在冰箱冷藏室里，鸡蛋放在室温下更容易变质，也更容易损失营养成分。

鸡蛋在冰箱的存放也有讲究哦！最好的存放方法是鸡蛋的大头在上面，小头在下面，这样蛋黄上浮后会贴住气室，能够防止微生物进入鸡蛋。

鸡蛋最好不要和姜葱辣椒等挥发性食物一同存放，它们强烈的味道会通过气孔渗入鸡蛋，加速鸡蛋变质。



误区六

卤蛋比煎蛋更营养

现在人们吃蛋也有各种各样的方式：
清清淡淡的白煮蛋
嫩滑诱人的蒸蛋
油汪汪的煎蛋
还有深色的茶叶蛋和卤蛋

哪一种吃蛋的方式比较好呢？首先，带壳的水煮蛋最好，蒸蛋和荷包蛋营养价值也比较高，与水煮蛋差异不是特别明显，煎蛋因为油煎制作，温度较高，容易破坏维生素，还可能产生一些化学物质。

最不营养的方法是卤蛋，卤蛋的卤料很有可能不卫生，而且含盐量比较高，同时因为卤制时间长，营养流失最严重。因为觉得吃煮蛋比煎蛋好，就觉得卤蛋比煎蛋营养价值高，可就落入误区了。



误区二

鸡蛋吃太多

鸡蛋是营养价值非常高的食物，含有蛋白质、维生素A、D、E，不饱和脂肪酸、胆固醇等多种人体需要的营养成分。每天吃一个鸡蛋，对人体健康有利。

不过吃鸡蛋多了对身体也不好。因为鸡蛋中的胆固醇比较高，摄入的胆固醇太多可能会引起心脑血管的患病风险。

误区三

鸡蛋只吃蛋清

这一个误区，恰恰与上一个相反了，很多人因为担心鸡蛋中含有胆固醇，就只吃鸡蛋的蛋清，丢弃鸡蛋的蛋黄。

其实，蛋黄是不折不扣的营养宝库，富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A等多种营养物质，还有钙铁等营养素，吃蛋黄不但不会发胖，还对身体很有益处！

误区四

土鸡蛋比洋鸡蛋好

无论是土鸡蛋还是洋鸡蛋，无论是红皮蛋还是白皮蛋，营养价值都相差不多。

你若是热爱土鸡蛋的特殊风味，也可以买来吃，但别太迷信土鸡蛋的营养功效哟！

误区五

鸡蛋表面越光滑越新鲜

很多人买鸡蛋的时候，喜欢挑外皮比较光滑好看的鸡蛋，觉得这样的鸡蛋新鲜。但其实恰恰相反，好看的鸡蛋未必新鲜！

鸡蛋生下来后会有一层略微粗糙的蛋壳膜，随着时间的推移会消失，因此，蛋壳外面不太光滑，反而可能是新鲜鸡蛋。

误区七

鸡蛋可以补铁

鸡蛋中的确含有丰富的铁元素，很多人就觉得吃鸡蛋可以补铁了。其实恰恰相反，鸡蛋中的铁元素含量堪称丰富但很不容易被吸收，因为蛋黄中含有一种叫做“卵黄高磷蛋白”的元素，会抑制铁的吸收。

误区八

生鸡蛋营养价值高

有些人特别喜欢吃生鸡蛋。生鸡蛋真的营养价值高吗？显然不是啦！

生鸡蛋很不容易消化吸收，而且生鸡蛋容易被细菌所污染，没有加热过的生鸡蛋有一定的细菌感和寄生虫危险。因此，最好还是不要吃生鸡蛋哦！

误区九

小孩一定要多吃鸡蛋

要知道，有些小朋友对鸡蛋是过敏的。有些孩童食物过敏会慢慢治愈，但在过敏期间吃导致过敏的食物，还是有很大健康风险的。

来源：人民网·科普中国



关爱听障人士 关注国际聋人节

2017年9月24日 第60届国际聋人节
——每年9月的第4个星期日为国际聋人节