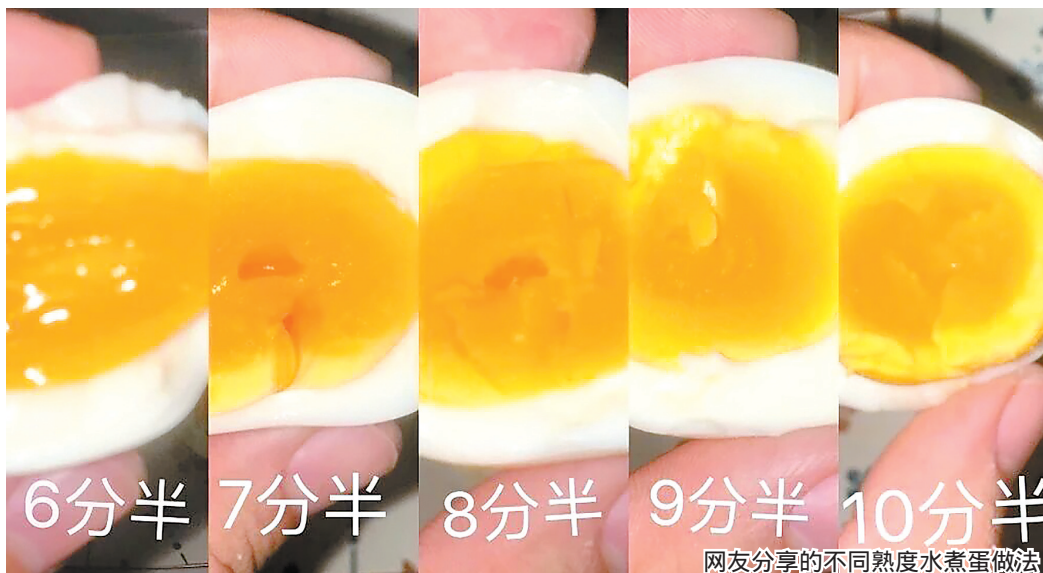


蛋神 走红网络 鸡蛋到底一天吃几个更健康

最近,一位博主因分享精准到秒的煮蛋技巧而走红网络,被网友称为“蛋神”,并引发大家对煮蛋技巧的热议。

经常煮蛋的朋友都知道,想煮出一颗完美煮鸡蛋有多难,不是时间火候不够,一剥壳稀碎流汤,就是煮过火了,蛋黄边缘都变成青色,吃起来简直要噎死人不偿命,一颗完美煮蛋,实在是可遇而不可求。

如何才能煮好一颗鸡蛋?在“蛋神”之前,科学家们就已经将煮鸡蛋这事好一顿研究,甚至将研究成果发表在全球顶刊《自然》杂志的子刊上。



一个能放大鸡蛋营养的煮蛋方法

传统方式水煮蛋有个让人头疼的问题,就是蛋白和蛋黄需要两种不同的温度才能达到最佳烹饪效果,分别是蛋白约85℃,蛋黄约65℃,而我们平时煮鸡蛋都是直接放进水里煮,很难做到二者兼顾,甚至有时候蛋黄熟了,但蛋白偏硬;或有时蛋白蛋黄都熟了,但蛋黄外层变绿了。

于是,研究人员用数学模型、计算机模拟和一系列精密仪器,破解了如何让蛋清凝固如布丁、蛋黄保持奶油质地的烹饪难题。这就是周期性交替煮蛋法。

所谓的“周期性交替煮蛋法”,其实就是沸水煮、冷却、沸水煮、冷却。具体操作是将生鸡蛋交替放入沸水中(100℃,持续2分钟)和冷水中(30℃,持续2分钟),这些操作循环重复8次,总烹饪时间为32分钟,这种方式能让蛋白在100℃至87℃和30℃至55℃之间交替变化,而蛋黄则能维持在约67℃的恒定温度。

周期性交替煮蛋法煮出来的鸡蛋,不仅口感拉满、外Q内嫩,还能让鸡蛋保持更高的营养价值,尤其是其

中蛋黄多酚的含量高于其他煮蛋方法,多酚具有抗氧化、保护心血管健康的作用。

这种“实验室煮蛋方法”,在家也能复刻,只需在家准备一锅烧开的沸水和8盆冷水(自来水放置室温即可),每2分钟切换一次,重复8次,你将获得一颗最好吃、最营养的完美水煮蛋,打败全国99.9%煮过鸡蛋的人,成为煮蛋高手。只不过全程需要半个多小时,相当麻烦,但你可以一次多煮一些,煮好的鸡蛋带壳放进冰箱冷藏,最多可保存7天。

关于鸡蛋这些知识点很重要

蛋黄要不要吃?

很多人觉得鸡蛋黄的脂肪和胆固醇都比较高,于是经常只吃蛋白而丢弃蛋黄。事实上,《中国居民膳食指南》早已取消了对饮食胆固醇摄入的严格限制,对于健康人来说,适量吃蛋黄并不会显著影响血液中的胆固醇水平,鸡蛋的摄入也与健康人群血脂异常无关。

而且蛋黄的营养很丰富,不仅每百克的蛋白质含量比鸡蛋白高,而且还含有维生素B族、维生素A、维生素D、维生素E、钙、锌、磷以及卵磷脂、类胡萝卜素等营养,如此多的营养,丢掉实在可惜。

一天能吃几个蛋?

对于一般人群来说,《中国居民膳食指南》建议每周应摄入280克至350克蛋类,以一个鸡蛋50克来计算,大约每周可以吃7个鸡蛋,相当于每天1个蛋,偶尔超标吃两三个也没啥问题。

2018年,发表在《心脏》期刊上的一项研究,对近50万人进行了平均8.9年的随访,结果发现每天吃1个鸡蛋有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。

而对于已经患有血脂异常的人群来说,根据《成人高脂血症膳食指南(2023版)》,高脂血症人群胆固醇

每日摄入量应少于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量约200毫克至300毫克,因此建议每天不超过半个蛋黄或隔天吃一个蛋黄。

怎么吃更健康?

不同的烹调方式不仅会影响鸡蛋的口感,还会直接影响鸡蛋的营养价值。最推荐的当然是水煮蛋,能最大程度的保护鸡蛋内部的营养成分。

很多人不爱吃水煮蛋,理由只有一个:噎。水煮蛋的蛋黄卡在喉咙里的感觉,确实不太好受。其实,只要稍微花点小心思就能解决。

加入灵魂酱汁。可以将蛋黄戳开,放少量酱油、蒜蓉辣酱、大酱、蒜泥等拌匀提升风味。需要注意的是,控制好含盐酱料的量,少放提味即可,避免盐摄入超标,对心血管健康不利。

鸡蛋拌蔬菜沙拉。将整颗鸡蛋用勺子压碎,和生菜、玉米粒、黄瓜等均匀的拌在一起。碾碎的鸡蛋黄裹在蔬菜上,不仅不噎,反而让蔬菜沙拉变得绵密可口,增加了蛋黄风味,还省去了高热量的沙拉酱。

碾碎放进蔬菜汤。做蔬菜汤时,起锅前将碾碎的蛋黄扔进汤里搅拌均匀,原本略微清澈的蔬菜汤会变得带有奶白色。这是因为蛋黄中的卵

磷脂起到了乳化剂的作用,将汤里面的油脂乳化了,在光学散射作用下呈现出诱人的奶白色。既增加了蔬菜汤的醇厚口感,又解决了蛋黄噎人的问题。

变成茶叶蛋。红茶、八角、桂皮、香叶、酱油和少量盐煮一锅红茶水,稍微凉一下,然后将煮好的鸡蛋蛋壳敲出一些裂缝,放入煮好的红茶水中,置于冰箱冷藏浸泡24小时以上。

相比传统茶叶蛋一直煮的方式,这样做不仅能减少鸡蛋营养损失,还能避免长时间煮制导致蛋白变硬变老。在保持鸡蛋的蛋白Q弹嫩滑的同时,让茶香和咸味慢慢渗透进蛋黄,十分美味。

实在不爱吃水煮蛋的,水煮荷包蛋、鸡蛋羹或蛋花汤也不错,烹调温度都不高,营养保留也比较好,只是会有部分水溶性维生素流失。

最不推荐的,是很多人非常爱的炸蛋。除了会破坏较多营养之外,也很吸油。有数据显示,炸蛋的吸油率为15%,脂肪和热量也都会翻倍。而且还会产生反式脂肪酸、致癌物等不利于健康的物质,失去了鸡蛋原本的健康优势。

(来源:科普中国 微信公众号《蛋神 走红网络!鸡蛋到底一天吃几个更健康》)

冬天,可能是你变瘦的好时机

很多人一到冬天就会想:天气这么冷,多吃点、少动点,反正冬天也减不下去。其实,这是个误区,冬天反而可能是你悄悄变瘦的好时机。

冬天的几个“发胖陷阱”

冬天确实有几个“发胖陷阱”:

天冷,人就爱赖床、少出门,活动量明显变少。

更爱吃热乎的、油大的、甜的,比如火锅、奶茶、烧烤。

穿得厚,体重悄悄涨了也不容易被发现。

结果就是:吃得更多,动得更少,体重、血糖、血压都容易出问题。

事实上,从医学角度看,冬天减肥有一个“隐藏优势”,就是低温环境可适度提升基础代谢率,促进脂肪动员与消耗。

冬天减重不仅是为了美

北京友谊医院国际医学部负责人王婷婷指出,冬季是心梗、高血压、糖尿病等疾病的高发期,这些病都与“体重超标、代谢变差”有关,如果能在冬天把体重管理好,就相当于给全年的健康买了一份“保险”。

所以,冬天减肥不是为了“穿衣服好看”,而是在预防心脑血管和代谢性疾病。

想减重,先别着急用药

营养干预是减重的基石,通过科学调整饮食结构与生活习惯,才可从根本上改善代谢状态。北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰提醒:很多想减肥的人到门诊,一上来就问:有什么减肥药能快点瘦?

但我们一般会先让患者先进行1个月的营养和生活方式干预。如果饮食和习惯调整得好,很多人不用药也能慢慢瘦下来。

需要了解的是,药物只是“辅助工具”,而且只适合一部分人。就算用药,也必须配合饮食和习惯调整,否则效果很有限。

丁冰杰强调:不要盲目跟风网上那些“极端减肥法”。比如“完全不吃主食”“只喝代餐、不吃正餐”“一天只吃一顿”等,这些方法短期看着掉秤快,但很容易反弹,还可能伤身体。

“卡”平台不要过度节食

很多减肥的人都会遇到这种情况:刚开始控制饮食、多运动,体重掉得挺快,过一阵子,体重就“卡住”不动了。北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰解释,平台期是体重停滞的常见现象,应对平台期的核心策略是科学评估以及恰当的生活方式管理。

研究发现,平台期与体内饥饿素和饱腹感激素的分泌平衡密切相关。

应对平台期不应过度节食,而应先进行综合评估,了解其患者体内各项指标的变化情况,进而为其设计科学合理的饮食结构。与此同时,还需要对运动方式进行调整。

这个调整并非单纯增加运动量,要选择适合的运动才能有助于增加肌肉含量,而肌肉含量的提升能够改善人体代谢。许多患者在进入平台期后容易放弃,若患者来医院就诊,医生可通过调整合理目标、提示相关指标,增强患者继续治疗的信心。

专家强调,冬季减重不是“短期冲刺”,而是长期健康的一部分。与其明年春天为“又胖了一圈”发愁,不如从这个冬天开始行动。王婷婷也表示,

“希望有减重需求的‘胖友’,能在科学指导和暖心陪伴下,慢慢养成健康习惯。”

(来源:光明日报 微信公众号《冬天,反而可能是你悄悄变瘦的好时机》)