

【科普故事】

蛋白和蛋黄，究竟哪个更好？

几乎每个人的家中都有鸡蛋，这种个头小小的食物，经常出现在清晨的餐桌上。卤蛋、炒蛋、煎蛋、煮蛋、茶叶蛋、荷包蛋、醃糟蛋、鸡蛋羹、蛋花汤……别看鸡蛋这么受欢迎，不少人对蛋白、蛋黄这对亲兄弟，却有着深深的误解。

蛋白里都是蛋白质 蛋黄里都是脂肪吗？

很多人都有这个误解，特别是不少热衷于健身的朋友们，严格遵循一天只吃一个蛋黄和 10 多个蛋白的低脂高蛋白食谱。

但其实蛋黄中其实也含蛋白质，而且比蛋白还要高。因为蛋白水分比较多、蛋黄比较干，蛋白中约含 11.0% 的蛋白质，而蛋黄中含 17.5%。

一枚普通大小大蛋：只吃一枚蛋的蛋白部分，可以吃到 3.8 克蛋白质；只吃一枚蛋的蛋黄部分，可以吃到 2.5 克蛋白质。而且蛋白和蛋黄中的氨基酸组成，都近乎完美，很容易被人体利用。

蛋黄高脂肪、高胆固醇 所以不能吃？

蛋白中几乎不含脂肪，一枚蛋中差不多 98% 的脂肪都集中在蛋黄中，一枚蛋的蛋黄大约含 5 克脂肪。但是，蛋黄营养上的优势，也因此比蛋白要高很多。蛋黄中有不错的磷、钙、铁等矿物质；脂溶性维生素 A、D、E、K 以及绝大部分的 B 族维生素，主要都



在蛋黄中；有益于视力的叶黄素和玉米黄素，有益预防慢性病的卵磷脂、甜菜碱，也都在蛋黄中。

胆固醇是跟着脂肪一起的。一枚鸡蛋含有约 200 毫克的胆固醇（当然全部都在蛋黄中）。胆固醇听起来可怕，其实也是人体需要的营养。过去经常说一天摄入胆固醇不要超过 300 毫克，是出于控制血胆固醇的考虑。目前国内营养界都认同，吃进身体的胆固醇对胆固醇高低的影响并不大，已经不再限制胆固醇了。

所以，虽然蛋黄不及蛋白质地软嫩、口感细腻，但如果只吃蛋白不吃蛋黄，实在是不划算。

最好吃全蛋，但这些人要小心！

吃蛋黄好还是蛋白好？答案其实很简单：两个都吃，最好。烹调时尽量选择少油、低温、暴露在空气中时间短的方法。没错，说的就是最省事儿的煮鸡蛋。

1. 如果有人告诉你蛋黄、蛋白难消化，那一定是心怀好意的。

因为鸡蛋的氨基酸组成完美，蛋白质、脂肪都是很容易被人体吸收。不管是处于生长发育期的儿童、青少年，还是孕妈、哺乳妈妈，亦或是身体虚弱、营养欠佳的病患，都可以享受鸡蛋带来的营养好处，每天吃 1 个全蛋是



挺好的。

2. 即使是“四高”的高血压、高血糖、高血脂、高尿酸患者，每天吃 1 个也没问题。

除了蛋白质很优质以外，鸡蛋中的钠也不高，糖也很少，嘌呤也很低。

即使吃了两个以上，也没问题，因为这要看你的整体饮食，还吃了其它哪些食物。

3. 鸡蛋过敏人群，不适合吃鸡蛋。

鸡蛋是世界卫生组织认定的八种导致人类过敏的食物之一，多见于 3~5 岁以下的婴幼儿。

如果有过敏史，就应该避开鸡蛋，和各种含有鸡蛋成分的食品。

4. 胆囊炎患者，应尽量少吃蛋黄。

胆囊炎患者必须限制胆固醇摄入，不仅要尽量少吃蛋黄，也还要少吃动物性脂肪。不妨选择富含膳食纤维和豆固醇的豆制品，作为膳食蛋白质的主要来源。

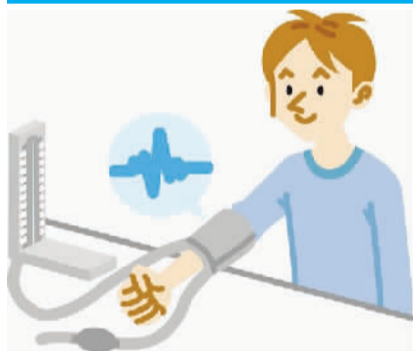
（丁香医生）

【医讯】

量血压选左手还是右手？ 30条医生最想告诉你的小知识

医院就诊时，常常是患者太多、医生太少，每次看病都没时间细聊。其实有些医疗健康小常识，医生们一直都想对大家说。

内科



1. 量血压时，最好把左右手都测一下。通常以高的那个为准。多测几次求平均值，血压值更准确。

2. 每天梳头 100 下并不能健脑。学一种乐器，学一门语言，学一个新手艺……这些对大脑更有好处。不过梳头 100 下也有好处，毕竟常用那只会更壮一些。

3. 不建议靠喝红酒，保护心脑血管。动物实验表明，红酒中的白藜芦醇可能对心脏有益。但如果把有效剂量换算到人身上，相当于每天要喝 1000 升左右的红酒。这谁受得了？而且，酒精伤肝且致癌。

4. 得糖尿病并不是因为糖吃多了。糖尿病的病因很多，比如先天的遗传因素、后天的环境因素等，跟吃糖没有必然联系。但少糖少油的饮食，还是会降低发病的风险。

5. 无论哪种贫血，吃阿胶、红枣、红糖都没用。缺铁、缺乏维生素 B12 和叶酸、重金属（铅）、遗传……这些常见的贫血病因，吃它们都没法解决。

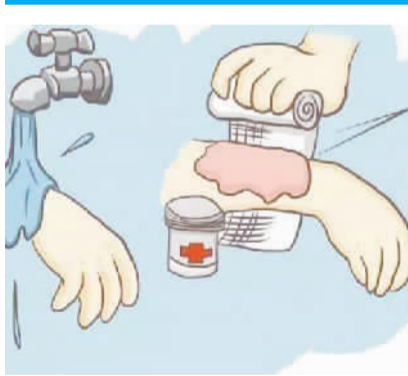
6. 打鼾不是睡得香。打鼾是呼吸不畅导致的响声，严重打鼾可能导致“睡眠呼吸暂停”，很危险，建议及时咨询医生。

7. 如果出现下面的情况，很可能是中风

征兆。一侧肢体麻木，活动不便；口角歪斜；说话不清；头晕头痛；昏睡，很难叫醒；甚至剧烈呕吐、全身抽搐、大小便失禁等。及时去医院检查治疗，不要耽误时间。

8. 先考虑从食物中摄取钙。我国成年人推荐每日钙摄入量是 800 ~ 1000 毫克。如果每天，喝奶可以保证在 300 毫升以上，深绿色蔬菜能吃够 1 斤以上，再配合其他日常饮食，是可以达到推荐的量的，可以不用额外吃钙片。

外科



9. 烫伤了，别乱抹东西。正确的处理方法是：冲（冷水 / 自来水冲，不要用冰水）；脱（脱下烫伤处的衣物）；泡（在冷水中持续浸泡）；盖（盖上干净的纱布或毛巾）；送（送往医院）。烫伤后涂牙膏、酱油、猪油、面粉……统统不可取。

10. 一天大便 3 次到一周大便 3 次，都是正常的。只要便便的样子正常，别纠结次数。

11. 不管有没有高危因素，50 岁以上都应该去做一次肠镜检查。一次检查，排除危险。

12. 骨折的病人，反而不太适合喝骨头汤。因为它最补的不是钙，而是脂肪。骨折了行动不便，吃胖了反而增加负担。想补钙，多吃深绿色蔬菜、豆制品和牛奶。

13. 吃“发物”不影响伤口愈合。真正影

响伤口愈合的因素是：年龄、高血糖、感染、局部血液循环状况、吸烟……各种忌口、不吃东西，容易营养不良，更会妨碍伤口愈合呢。

14. 要强健膝盖，每天坚持靠墙静蹲。膝盖不要超过脚尖，也不要内扣。蹲的多低，以膝盖不觉得痛为准。坚持上半分钟左右，重复五六次。觉得累了就站起来。

肿瘤科

15. 肥胖会增加肿瘤发病率。研究证明，肿瘤发生的风险，会伴随肥胖程度的增加而增加。幸运的是，和其它致癌因素相比，肥胖是一种可以逆转的致癌因素。管住嘴，迈开腿，控制好体重。

16. 不存在能防癌抗癌的食物。大蒜、绿茶、秋葵等能防癌抗癌的说法，都没有经过科学考证，如果吃某种食物就能一劳永逸、远离癌症，这样医院恐怕要开到菜场里了……

17. 吃“发物”不会让癌症复发。现代医学中，并没有“发物”一说，所以基本不存在忌口的说法，而一种食物就能让癌症复发的说法更是没有科学依据。实际上患者更应该吃一些高蛋白、易消化的食物，保证足够的营养才有利于治疗后的恢复。

妇产科

18. 宫颈糜烂不是病。看到治宫颈糜烂的医生，最好掉头就走。因为宫颈糜烂不是病，绝大多数情况都是正常的生理改变。

19. 传统的坐月子有害产后的妈妈的确需要护理，但绝对不要不洗头、不洗澡、不刷牙、不下床、不出门……

儿科

20. 6 个月以内的宝宝不需要额外喝水，1 岁以内的宝宝也不要吃盐。因为母乳和婴儿配方食品里都有了。

21. 不要给 1 岁以下的宝宝喂蜂蜜。蜂蜜中可能含有肉毒梭状杆菌，产生肉毒素。小于 1 岁的宝宝肠道环境很脆弱，对毒素反应

更敏感。吃了蜂蜜后容易中毒，出现严重症状。

22. 孩子也怕热，不用里三层外三层地裹着。有一种冷，叫做爷爷奶奶姥姥姥爷觉得你冷；有一种“病”，叫做“穿衣强迫症”。

23. 宝宝感冒发烧，不要用酒精擦浴，也不要捂汗。酒精擦浴可能引起酒精中毒。捂得太紧，热坏了、脱水了，孩子只会病得更重。

口腔科

24. 80 岁的老人也能有 20 颗健康的牙。不要再觉得“老掉牙”是宿命，只要你定期看牙医，坚持护牙。

皮肤科

25. 吃再多胶原蛋白也不能美容。吃进去就成了氨基酸，并不能直接变成皮肤上的胶原蛋白。涂在脸上也没用，因为皮肤吸收不了这种大分子物质（蛋白质）。好好吃饭多喝水，这才是皮肤变好的基础。

26. 防晒不仅能防止变黑，还能预防皮肤癌。阳光中紫外线可能引发恶性皮肤肿瘤，所以需要晒太阳，但别晒太狠。注意抹防晒霜。

五官科

27. 关灯玩手机、看电视、看电子书……对眼睛伤害更大。既然关了灯，就安心睡觉吧。

28. 卡了鱼刺不要吞饭。试着咳出来、夹出来，不行就去看医生。

29. 配一副合适的老花镜。上了年纪，眼睛生理调节功能下降，会出现老花。提高环境亮度，把手机字体调大，避免长时间连续看书看电视，都对眼睛好。建议去正规医疗机构验光，配一副合适的老花镜。

30. 不要用指甲、掏耳勺、火柴棍等掏耳朵。用指甲、掏耳勺、火柴棍或其它细棒状物，伸进耳道用力掏容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜。况且，大部分人耳屎是可以自行排出的。

（东方医院）