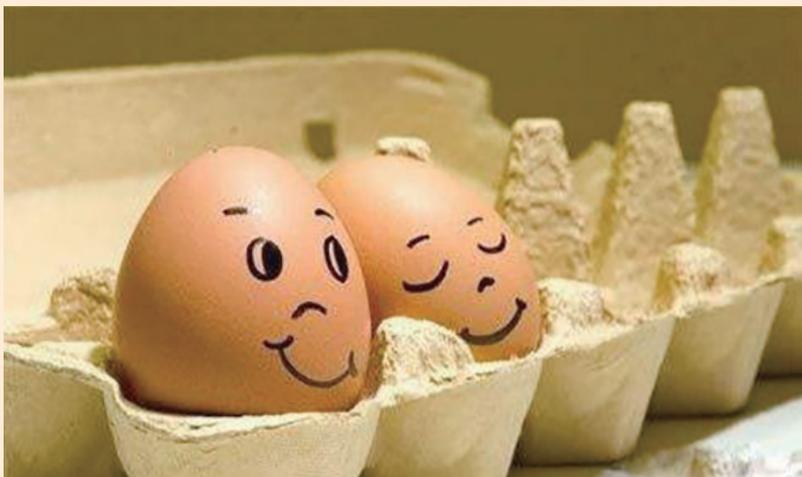


蛋白和蛋黄，究竟哪个更好？



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、醪糟蛋、鸡蛋羹、蛋花汤……别看鸡蛋这么受欢迎，不少人对于蛋白、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，是出于控制血脂胆固醇的考虑。目前国内外营养界都认同，吃进身体的胆固醇对血脂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，那一定是不怀好意的。

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，就应该躲开鸡蛋，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)



天气转凉 心血管疾病患者警惕血栓找上门

今年 10 月 13 日是第五个“世界血栓日”，血栓可发生在任何年龄、任何时间、任何部位的血管内，严重威胁生命健康。尤其当血栓发生于心脏部位时，可导致心肌梗塞，严重者致猝死。上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒，随着天气逐渐转凉，寒冷刺激可引起冠状动脉痉挛，影响心脏血液供应，因此心血管疾病患者更需警惕血栓骤然发难。

长期房颤易形成血栓

孙宝贵教授介绍，房颤时，心肌失去规律收缩，血液流动变慢，极易形成血栓，脱落后可随着血流至全身各处。如果栓子随血流到脑血管，可导致脑栓塞，可出现头痛、眩晕、耳鸣、偏瘫、等脑动脉闭塞性综合征。如果栓子随血流到肢体动脉，可导致肢体外周动脉栓塞，出现剧烈疼痛，感觉丧失与麻木。栓塞肢体严重缺血 4 至 6 个小时，即可发生坏死，如堵塞肺动脉，造成肺动脉栓塞，可出现呼吸困难、胸痛、咯血、咳嗽、晕厥、心悸等症状，严重者可猝死，危及生命。孙教授特别指出，如患冠心病、高血压、心力衰竭、有过栓塞及一过性脑缺血病史、75 岁以上的老人等，发生栓塞后的致死率和致残率均很高。

隐性血栓是血管的“定时炸弹”

孙教授说，心血管血栓的发生，除存在高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等人们熟知的易患因素外，许多中风和心梗疾病患者在发病前，其血压、血脂、血糖等指标均表现为正常。这是因为急性心脑血管病患者在发病前，其血液大多数处在高凝聚状态，即呈现隐性血栓的状态，由此可见，“隐性血栓”是潜伏在中老年人体内最危险的“隐形杀手”，也是血管里的“定时炸弹”。

及时“堵”有助减少后遗症

孙宝贵教授认为，一旦发生血管栓塞，尽快疏通血管是挽救患者生命、降低致残率的关键。尤其是处于隐性血栓状态的人群，不能产生麻痹轻敌思想。因为隐性血栓虽然也会因为不同程度的缺血缺氧而表现出头痛、头昏、胸前闷、手脚发麻等症状，但更多的人症状极其轻微或毫无感觉，甚至包括血脂、血黏、血压、心电图等指标一切正常。

孙教授建议，中老年人要坚持终身对隐性血栓进行每年不少于 2 次的定期监测，并根据检查结果，接受针对性的药物预防治疗，尽早发现隐患，及时消除隐患，可有效预防和阻止心血管意外的发生。另外，房颤患者一定要在医生指导下坚持抗凝治疗，抑制血小板聚集，从而降低血栓形成和发展的风险，抗凝药千万不能吃吃停停。

专家简介

孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。

承担和参加各种科研项目 18 项，共获省市级科研成果奖 9 项，国家专利 5 项（3 项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。



海上明珠影城
aurora international cinema

上海光大店

12月24日一周年店庆盛启
提前加入会员有惊喜

活动时间：11月1日-11月30日

11月起，影城新增会员专属特惠套餐：
1杯新的果汁
1份迷你爆米花
¥10

影城每周五开设一场会员特惠场次，会员观看该场次影片仅需支付20元/张影票，并获赠1份会员专属套餐（1杯新的果汁+1份迷你爆米花）。

一半电影一半爱情

活动时间：11月10日-11月11日

活动期间，凡一男一女至影城观影可享受111元套票优惠（2张电影票+1份双人套餐，套餐内容为2杯新的果汁+1份中爆米花），仅限现金或刷卡支付。

漕宝路68号光大生活广场2楼 021-54368002