

**吃蛋黄到底好
还是不好？**

蛋黄的成分

17.5%的蛋白质，32.5%的脂肪，
48.0%的水，2%的矿物质，
以及多种维生素等微量成分。

蛋黄的成分的分析

- 人们多以为鸡蛋当中的蛋白质集中在蛋白当中，实际上，蛋清的蛋白质含量仅有11%左右，水分却占88%之多。而脂肪，也是扎扎实实地集中在蛋黄部分，蛋清的脂肪含量仅有0.2%。
- 蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，其中一半以上正是橄榄油当中的主要成分—油酸，对预防心脏病有益。
- 蛋黄富含各种维生素。若论维生素，毫无疑问，它们绝大部分都集中在蛋黄当中。

蛋黄的成分分析 (续)

- 蛋黄中有宝贵的维生素A和维生素D，还有维生素E和维生素K。这些都是“脂溶性维生素”，在蛋清当中根本没有它们的痕迹。
- 就算是水溶性的维生素B族，也占绝大多数存在于蛋黄当中。实际上，鸡场蛋的蛋黄中那种浅黄的颜色，有一部分就来自于核黄素的颜色，而核黄素就是维生素B2，它可以预防嘴角开裂、舌炎、嘴唇疼痛开裂等常见病痛。……
- 蛋黄富含各种微量元素。各种微量元素呢？也一样集中在蛋黄当中。蛋黄中有大量的磷，还有不少的铁。尽管蛋黄中的铁吸收率比较低，对于不能吃肉类的婴儿来说，仍然具有重要的作用。
- 同时，鸡蛋中所有的卵磷脂均来自蛋黄，而卵磷脂可以提供胆碱，帮助合成一种重要的神经递质—乙胆碱。所以，婴儿的第一种辅食，往往就是鸡蛋黄。蛋黄对孩子补铁有益，对孩子的大脑发育也有益。

吃蛋黄的生活小常识

【蛋黄虽然营养，但要注意烹饪方法】

在煎荷包蛋时，若您不是要马上食用，应将蛋黄煎至全熟，以避免因长时间置放于室温下，导致细菌在蛋黄中大量滋生，而造成食物中毒的情形！

【蛋黄是护眼佳品】

除了丰富的营养成分和有益健康的卵磷脂以外，蛋黄有意想不到的健康成分——那就是**叶黄素**和**玉米黄素**。叶黄素和玉米黄素都属于类胡萝卜素，但是它们不能在人体内转变成维生素A。虽说如此，它们却具有很强的抗氧化作用，特别是保护眼睛的作用。人眼的成像部位是视网膜，而视网膜有一个“黄斑”，维生素A就来自于叶黄素和玉米黄素。那些颜色深黄的鸭蛋黄和鸡蛋黄，正是叶黄素和玉米黄素的好来源。据美国研究，鸡蛋黄中的脂溶性黄色物质当中，有三分之一以上来自于这两种成分，而且非常容易被人体吸收，比直接吃玉米效果还要好。所以，对于正常的鸡蛋来说，蛋黄的颜色越黄，对眼睛健康越有好处。这两类物质帮助眼睛过滤有害的紫外线，延缓眼睛的老化，预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾，对心脏也很有好处。

吃蛋黄的生活小常识

【红心蛋黄能吃么？】

蛋黄的颜色，与鸡的饲料密切相关。如果饲料当中含有较多的青叶或者黄色玉米，其中所含的类胡萝卜素就会被吸收到蛋黄当中。所以一般来说，散养的鸡蛋黄颜色会比较深。早在二三十年前，就有人利用这个规律，给鸡饲料中添加类胡萝卜素，使得蛋黄的颜色鲜艳好看，得到消费者的喜爱。这种做法对健康毫无损害，甚至有益。如今有人利用蛋黄富集色素的特点，用有毒化学染料来加强蛋黄的颜色，实在是令人气愤。但消费者没有必要因噎废食，谈蛋黄而变色。没有被化学染料污染的深黄色蛋黄，仍然是有益健康的好食品。

【吃鸡蛋别扔蛋黄】

吃鸡蛋别扔蛋黄，高血压、冠心病患者适量吃。现在有许多人吃鸡蛋时会把鸡蛋黄扔掉，因为他们认为，鸡蛋黄中含胆固醇量很高。蛋黄中含有促进大脑发育、骨骼发育、造血等的多种营养物质。同时，因其富含蛋白质、维生素、卵磷脂等，对大脑发育有很好的作用，所以，少儿、青少年、孕妇和营养不良的人群应适量食用鸡蛋黄，普通人也可不必“躲避”蛋黄。

医学专家谈吃蛋黄

- 中国中医研究院望京医院内科专家杨国华介绍，现在有很多人吃鸡蛋都扔掉蛋黄，其实大可不必。相比而言，鸡蛋清的主要成分仅有蛋白质以及糖类、矿物质和维生素等。
- 杨医生介绍，只有少部分人不宜多吃蛋黄。包括患高脂血症、高血压病、冠心病、血管硬化的患者。吃鸡蛋以煮、蒸的方法最好，因为其中的脂肪、蛋白和维生素不会受到过多破坏。
- 普通人一天吃上一个鸡蛋就够了。

医学专家今天发出提醒，
称鸡蛋黄中含有丰富的营养成分。
爱好和趣味，也许最会成为一个完全不同的你。
吃不吃蛋黄？你自己决定吧！