

經常吃水煮蛋，是“養肝”還是“傷肝”？



“媽，你怎麼又在吃水煮蛋，早上剛吃完，怎麼晚上又吃了？”下班回家的王女士對母親說道。

母親一邊攪著雞蛋，一邊對女兒說，“雞蛋最有營養了，每天吃才能身體好。”

“我可看網上說了，雞蛋的膽固醇含量高，天天吃，肝就吃壞了。”王女士一邊說著一邊攪著母親，不讓她繼續吃了。

晚上王女士打開網上的熱議給母親看，“雞蛋中的膽固醇含量過高，經常吃水煮蛋，其實是在傷肝。”網友七嘴八舌的意見讓母親看得有些惶恐，難道自己天天吃水煮蛋真的吃錯了？

水煮蛋會增加患上肝病的風險嗎？經常吃水煮蛋，到底是“養肝”還是“傷肝”？帶著這些疑問，今天帶大家一起聊聊，這些說法有科學依據嗎？到底是對是錯？

肝臟有多重要？

首先我們要瞭解肝臟的重要性，它是人體最大的實質性臟器，擁有複雜的功能，包括代謝、合成、分泌和排泄等。人體所需的三大營養物質：蛋白質、碳水化合物、脂肪的代謝與合成，也需要肝臟的參與。

作為人體內最主要的器官之一，肝臟的解毒功能也很強大，肝臟功能保持正常的時候，才可以將體內產生的垃圾毒素代謝出來，從而保證身體的健康。

正所謂“養肝就是養命”，在平日裡一定要做好養肝護肝的工作，保養好我們的肝臟，才能進而保護好我們的健康。

我們的生活條件日益改善，飲食種類越來

越豐富，但肝病發病率卻在增加，多是因為飲食習慣不佳，引發肝臟疾病。許多人喜食高脂、高糖食品，雖美味可口，卻易使身體脂肪過多，造成沉積於肝臟而形成脂肪肝。暴飲暴食還會增加肝臟負擔，容易引起病變。

可見飲食在肝臟保護中起著十分重要的作用，富含蛋白質的食物可以修復肝細胞，是肝臟的最愛。

雞蛋對身體有哪些好處？

雞蛋是我們日常最為常見的蛋類產品，富含充足的蛋白質，對肝臟的健康很有益處。

營養學界把雞蛋稱為“全營養食品”，含有豐富的營養物質，氨基酸作為營養物質的基礎源，在人體內可以合成組織蛋白質。雞蛋中含有色氨酸、酪氨酸兩種氨基酸，它們抗氧化能力很高。

另外，雞蛋中還富含蛋白質及卵磷脂等物質，對提高記憶力，促進孩子生長發育具有重要作用。適當補充雞蛋，能夠為我們的身體提供充足的營養。

俗話說：“早餐要吃好。”早餐能為我們提供全天約三分之一的能量，適量攝入富含蛋白質的食物，能讓我們保持良好的精神狀態。

很多人在瞭解早餐的重要性後，都會選擇在早上吃一個水煮蛋來補充營養，但有些人又怕雞蛋中的膽固醇含量過高，每天吃反而會對肝臟造成危害，其實，後者的想法是不準確的。

水煮蛋口味清淡，不需要額外加入油鹽，與其他烹飪方式相比較而言，煮雞蛋的營養能夠全面保留，非常容易消化和吸收。也可以給

人體提供大量蛋白質以增強免疫力。同時還能給人體補充微量元素如鋅、硒、鐵等，對於調節人體生化代謝具有明顯的效果。

雞蛋中膽固醇主要存在於蛋黃裡，普通雞蛋膽固醇含量低於1克，膽固醇作為人體必需物質，有助於合成膽汁，維生素和性激素。

同時，人體對膽固醇具有調節功能，食物中所攝取的膽固醇含量，對人體總膽固醇含量的影響幾乎可忽略不計。每天食用1個水煮蛋，身體能充分良好地消化，而不給肝臟帶來負擔。

關於傳聞說雞蛋會誘發肝病的傳言，純屬是無稽之談。肝臟雖具有重組蛋白質的功能，但肝臟也有處於缺乏蛋白質的狀態，正確食用富含優質蛋白質的雞蛋，可以為肝臟補充充足的蛋白質。

如果本身有肝臟疾病，建議也需要在飲食中適當吃些高蛋白，雞蛋可以供給足夠多的蛋白質以保持蛋白質平衡，有利於肝病患者肝臟修復。同時蛋黃中所含豐富的卵磷脂、卵黃磷蛋白和維生素，對於促進肝臟細胞的修復和新生，都有很好的幫助，對於肝病患者機體代謝功能也有增強作用。

因此，適量食用雞蛋對於人體大有益處，它不僅有助於肝臟的正常工作，而且還可以維持肝臟功能。

食用水煮蛋要牢记3點

儘管水煮蛋對我們身體有許多良好的功效，但還要注意食用得當，這樣水煮蛋才會對我們起到更大的功效。

首先注意食用的量，對一般成年人而言，一天吃1個水煮蛋即可滿足人體對蛋白質的需要，對兒童、孕婦及運動量大的人群而言，則可吃1-2個水煮蛋。適量吃可以增加營養，但是吃太多的水煮蛋不但可能會使體內膽固醇含量增高，還可間接增加患肥胖症、高血脂等疾病的機率。

如果是較嚴重肝病患者，對膽固醇食物需要嚴格把控攝入。

其次不吃生雞蛋，不成熟的雞蛋含大腸桿菌較多，如不煮熟再吃，易導致腹瀉。生雞蛋中所含的抗生物素蛋白會影響人從食物中攝取生物素，使人產生渾身乏力，食欲減退等“生物素缺乏症”。生雞蛋所含的胰凝乳蛋白酶，會抑制蛋白酶的活性，從而影響蛋白質的消化吸收。

再者，煮雞蛋之前一定要反復沖洗，我們在購買雞蛋時，會發現雞蛋表面有很多黴東西

，如果在煮之前沒有清洗乾淨的話，高溫水煮的時候有可能導致雞蛋破裂，表面的污漬會進入到裡面的蛋液，污漬中的細菌和病毒如果被食用，很容易影響我們的身體健康。

此外，沖洗雞蛋需要注意的是，如果不是清洗完就烹飪的話，不要把清洗之後的雞蛋再放入冰箱。

細心觀察雞蛋殼的表面，我們可以看到有許多的小孔，這些小孔外都覆蓋著一層薄膜，這層薄膜就是為了保護雞蛋抵抗細菌，洗好後雞蛋上的保護膜就損壞了，再把它們放進冰箱裡，外面的細菌就可以從小孔中進入到雞蛋裡，這樣雞蛋就非常容易變質了。

市面上有很多不同種類的雞蛋，我們在挑選雞蛋的時候，需要注意以下三種情況。

放置過久的雞蛋不要買，其一是因為放置過久的雞蛋可能存在營養流失的問題；其二，雞蛋可能已經發生變質；其三，放置過久的雞蛋感染病原微生物的風險增加。綜合考慮，我們在選購雞蛋時，不要因為貪便宜而購買存放時間過久的雞蛋。

毛雞蛋也要不得！雞蛋的胚胎在孵化過程中停止發育，這種雞蛋叫做毛雞蛋，毛雞蛋由於孵化的時間較長，絕大部分營養早已在發育過程中被消耗掉了，所以基本無法給人體提供營養物質。

此外，據衛生部門對毛雞蛋的化驗中發現，毛雞蛋中含有大量的病菌，例如大腸桿菌、葡萄球菌等，人在食用過後容易導致過敏、中毒等現象。所以建議大家不要購買毛雞蛋。

很多人在購買雞蛋時，都聽過“笨雞蛋雖然貴，但營養價值可高了”這一說法，笨雞蛋又被稱為土雞蛋、草雞蛋，是散養的雞生的雞蛋，價格比普通雞蛋貴了不少。

但很多科學實驗證明，笨雞蛋在營養成分上與普通雞蛋相差無幾。雖然笨雞蛋在鐵元素和脂肪的含量上比普通雞蛋要高，但是在鈣元素和蛋白質的含量上又小於普通雞蛋，所以我們在購買雞蛋時，不用盲目崇拜笨雞蛋，普通雞蛋足夠滿足我們日常對雞蛋所需的營養了。

雞蛋是我們生活中最常見的食物之一，根據中國營養學會制定的準則，成年人每天應達到最少25g雞蛋的攝入。適量吃雞蛋不僅對神經系統發育有幫助，而且對增強認知能力，反應力及記憶力也有一定幫助。

正常的食用雞蛋，並不會帶來肝臟疾病發生的風險，關於水煮蛋的一些傳言，我們要學會分辨。不要受到謠言的干擾，而錯過了補充蛋白質的較好機會。雞蛋是日常生活中物美價廉的營養佳品，學會正確食用，才能將其營養效果發揮到最佳狀態。



我们正在寻找热爱生活、乐于工作的你!

招工种类:

- 生产部
- 数控机CNC
- 仓储部
- 数位印刷
- 印前准备
- 货运部
- 网印
- 印后包装
- 机械维修部
- 移印

以上职位无需工作经验

以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。需有合法工作身份。

我们的优势:

- 灵活的上班时间** 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课** 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境** 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机会。
- 丰富多彩的文化活动** 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利:

- 免费医疗保险:** 为你的健康保驾护航。
- 有薪假日与休假:** 让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- 401K退休金计划:** 为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程!



另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面试。

我们的联系方式:

- 电话: 314-743-0616
- 地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114
- 邮箱: lydias@arielpremium.com
- Website: arielpremium.com

期待你的加入!

保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

- 汽車 Auto
- 房屋 House
- 商業 Commercial
- 健康 Health
- 人壽 Life
- 餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！

我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。

- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
wesheinz24@gmail.com