

健康关注



“功能鸡蛋”热销是营养升级还是智商税？

健康人群首选新鲜普通鸡蛋

●孙倩文 陈俐娟

近日,鸡蛋这一寻常食材意外成为“流量密码”。美食博主“爱吃蛋”的“9分12秒水煮蛋法”火爆全网,让鸡蛋这一日常食材再次成为公众的焦点,并引发跟风热潮。

与此同时,超市里“功能鸡蛋”“可生食鸡蛋”等新品层出不穷,价格普遍是普通鸡蛋的2—5倍。这些打着“营养强化”“安全升级”旗号的高价鸡蛋,是否真如宣传般神奇?普通鸡蛋与“功能鸡蛋”的核心营养差别几何?煮鸡蛋真的要卡着秒数才完美?

为此,记者采访了郑州大学第五附属医院临床营养科副主任医师丁丽敏、郑州市中医院营养科营养师朱绍英,帮助消费者避开营销陷阱,并找到最适合自己的吃蛋方式。



鸡蛋成“流量密码” 消费者选购陷迷茫

近日,美食博主“爱吃蛋”凭借一套精准到秒的“完美水煮蛋”教程走红网络,其“每日40个鸡蛋”的吃蛋方式更引发全网热议。在短视频平台上,“跟着神煮鸡蛋”“一天吃十几个鸡蛋”等内容也跟风出现,众多营养师也纷纷加入讨论阵营。有人力挺鸡蛋,称其为最划算的优质蛋白来源;也有人质疑,认为过量吃鸡蛋会伤身。一时间,鸡蛋这一再普通不过的家常食材,摇身一变成为社交媒体的“流量密码”。

与此同时,线下商超和线上平台的鸡蛋货架也在悄然“升级”。传统意义上的“普通鸡蛋”旁边,摆满了各种包装精致、名目繁多的“功能鸡蛋”:“富硒蛋”“DHA蛋”“叶黄素蛋”等,价格也比普通鸡蛋高出不少。在一大型超市记者发现,一盒普通鸡蛋价格为15.9元/30枚,富硒鸡蛋18.8元/20枚,叶黄素鸡蛋14.8元/15枚,可生食鸡蛋39.8元/15枚。

这些鸡蛋自带各种标签,如“硒含量高于普通鸡蛋两倍”“宝宝营养蛋”“孕妇小孩放心吃”等。记者搜索发现,不少消费者在选购时十分困惑,有人质疑不知其与普通鸡蛋有何区别,也有人因这些标签而选择购买。

标签多为“噱头” 核心营养差别不大

朱绍英表示,一颗鸡蛋最核心的营养价值在于为人体提供优质蛋白质。鸡蛋中的蛋白质含有人体必需的所有氨基酸,且氨基酸组成模式与人体极为接近,消化吸收率颇高,因此被誉为“参考蛋白质”。此外,鸡蛋还富含维生素A、维生素D、B族维生素以及钙、磷、卵磷脂等多种营养素,为人体健康提供支持。

近年来,“功能鸡蛋”成为蛋界新宠。它真的比普通鸡蛋更“高级”吗?朱绍英指出,合规的营养强化鸡蛋,如富硒、DHA、高锌鸡蛋等,是通过在蛋鸡饲料中添加特定营养素(如硒源、藻油/鱼油、锌等),经蛋鸡消化吸收和生物转化,将这些营养素富集到鸡蛋中,使得强化蛋中特定营养素的含量整体上确实高于普通鸡蛋。而且,强化型鸡蛋中的营养素(如硒、DHA)通常以有机形式存在,生物利用度较高,更易被人体吸收利用。

然而,市场上不少关于“功能鸡蛋”的宣传,实则是营销策略在“捣鬼”。朱绍英表示,许多宣称与实测结果偏差巨大,强化型鸡蛋核心营养成分(如蛋白质、脂肪)与普通鸡蛋差异不大。另外,鸡蛋本身就是主要补充蛋白质的食物,通过它补硒、补DHA这些营养成分起的作用很小,且购买“功能鸡蛋”要比普通鸡蛋多花5—6

倍的价格,性价比比较低。

当下,一些鸡蛋的营销概念不断“升级”,部分店铺宣称自家鸡蛋含有的核心营养成分DHA,是大脑和视网膜的重要构成成分,对胎儿和婴幼儿的智力和视力发育起着至关重要的作用。朱绍英指出,DHA的确是视网膜和大脑的关键构成成分,合规的DHA营养强化鸡蛋中DHA含量确实比普通鸡蛋高。但在实际购买和食用过程中,强化鸡蛋的DHA效果很难达到宣传中“至关重要”的程度。

原因主要有三:其一,强化鸡蛋功效宣传存在夸大现象,部分产品含量“名不副实”。上海市消保委对30款强化鸡蛋的实测发现,个别产品实测值仅为宣称值的20.5%;其二,烹饪过程中会导致DHA损失,实际利用率进一步降低;其三,强化鸡蛋的性价比远低于天然食物,其DHA含量远低于深海鱼、海藻。无论是普通鸡蛋还是强化鸡蛋,其核心价值始终是优质蛋白、脂肪等基础营养。

除了“功能鸡蛋”,“可生食鸡蛋”也被炒得火热。商家大力宣传其“可直接拌饭、做溏心蛋”,主打“无沙门氏菌”“安全”。朱绍英解释,“可生食”并非意味着“绝对无菌”,而是通过全链条严格监管,将沙门氏菌等致病菌控制在低水平,达到国家或行业规定的生食标准。

完美水煮蛋并非唯一选择 新鲜度才是“王道”

“9分12秒水煮蛋法”爆火,引发了公众对鸡蛋烹饪方式的广泛关注。丁丽敏指出:“水开后下鸡蛋,煮9分12秒,捞出过冷水”这一做法,是兼顾‘口感细腻+营养保留’的优质方案,但并非唯一选择。”

从食品科学角度来看,蛋白的热变性温度在60℃—70℃。在100℃的沸水中煮约9分钟,蛋白基本可以完全凝固,此时的口感细腻,不会过分干柴。与此同时,蛋黄中心温度通常在70℃左右,处于“中心软糯不噎人”的理想状态,既避免了流心,又不会过于粉干。倘若煮制时间过长,比如超过12分钟,蛋白会因为过度变性而变得干柴,蛋白质的消化吸收率也会略有下降。同时,长时间高温还会促使蛋黄中的铁与蛋清中的硫发生反应,生成黑色的硫化铁,使蛋黄外层出现灰黑色圈,降低铁的吸收率。而“过冷水”这一步骤,能够迅速降温,既便于剥壳,又能避免鸡蛋内部余热继续升温,防止蛋黄进一步变硬。

与追求“完美煮蛋”相比,丁丽敏提醒,更应警惕的是“极端吃蛋”的示范。她表示,该博主宣称每天食用40个鸡蛋并坚持多年,这种做法风险极高,严重超出人体生理耐受,长期过量食用会损伤肝脏、升高心血管疾病风险。

1个鸡蛋约含6g优质蛋白、186mg胆固醇以及维生素A、维生素D、B族维生素和铁、锌等矿物质,40个鸡蛋可提供240g蛋白(健康成年人每日推荐量为每公斤体重1.0—1.2g,以60kg成年人为例,每日推荐蛋白量为60g—72g),短期(1周—2周)可能帮助维持肌肉量,但完全可通过“鸡蛋+牛奶+瘦肉”的均衡搭配实现,无需极端摄入,《中国居民膳食指南》推荐每周摄入蛋类300g—350g。

“健康人群优先选择新鲜普通鸡蛋,特殊需求(如补硒、生食)偶尔选功能鸡蛋,轻摇无晃动、蛋壳完整的鸡蛋更新鲜。”丁丽敏建议,不同人群可按需选择合适的鸡蛋:健康人群(成年人、儿童、老人)首选新鲜普通鸡蛋,性价比最高,每天1个完全能满足基础营养需求,无需追求“功能”“进口”标签;特殊需求人群按需偶尔吃,不长期依赖(功能鸡蛋不能替代药物或针对性食物)。

在烹饪方式的选择上,水煮蛋、蒸蛋是首要推荐的做法。少油的蛋汤、炒蛋等次之。煎蛋、炸蛋则应尽量减少,避免热量超标、加重肠胃负担。

营养搭配同样不容忽视。丁丽敏建议,吃鸡蛋时搭配一份蔬菜和一份全谷物,不仅营养更均衡,还能帮助身体更好吸收蛋白。如肾功能不全者需遵营养师指导控量(如每天0.5个或隔天1个鸡蛋);宝宝6月起添加鸡蛋,先增加1/4个蛋黄,无过敏再新增,1岁后可每天1个全蛋。

“在鸡蛋选择上,新鲜度永远是第一选择,切勿被各种‘功能’标签所误导。”丁丽敏提醒。

(据《大河健康报》)

暖气“烤”验来袭 “沙漠肌”如何水润过冬?

●陈颜颜

寒风凛冽,暖气烘烤,冬季是皮肤“闹脾气”的高峰期——干燥、紧绷、脱屑,甚至瘙痒刺痛?

今天,皮肤科医生就从中西医结合的视角,聊聊如何科学应对冬季护肤挑战,拯救“干渴肌”,并介绍能直达根源、强力补水嫩肤的“秘密武器”助您安稳过冬,肌肤水当当!

为啥冬天皮肤容易“闹情绪”

环境“双低”攻击 气温和湿度双双下降,空气中的水分减少,干燥的空气会加速皮肤表面水分的蒸发,就像一块湿毛巾放在干燥的房间里会更快变干一样。

皮脂分泌减少 我们的皮脂腺和汗腺分泌会随着气温降低而变得“懒惰”。皮脂膜是皮肤天然的“保湿霜”,这层保护膜变薄了,锁水能力自然下降。

皮肤屏障功能减弱 夏季的频繁清洁、紫外线伤害,可能已经让我们的皮肤屏障有些受损。进入冬季,如果护理不当,屏障功能无法及时修复,水分流失会更快,导致干燥、瘙痒甚至敏感。

生活习惯改变 天气寒冷,大家除了频繁洗热水澡外,各种取暖神器也纷纷登场。暖气、电热毯、“小太阳”的使用,都会在不知不觉中带走皮肤的水分。

温和清洁 避免洗去保护层

应对冬季皮肤干燥,首先从清洁入手,用力过猛将使脆弱的皮肤屏障“雪上加霜”。

水温适度 放弃过热的水洗脸、洗澡,它会令皮肤上的天然油脂过度流失。一般水温接近体温,即35℃至37℃为宜。

选择氨基酸洁面产品 告别清洁力

过强的皂基类产品。选择温和的氨基酸洁面乳,它们既能洗干净脸,又不会让皮肤有紧绷干涩感。

降低角质代谢频率 冬季皮肤代谢变慢,角质代谢频率要大大降低,建议油性皮肤1至2周一次,干性及敏感性皮肤每月一次或暂时停止,以防屏障受损。



高效保湿 锁住水分是王道

这是冬季护肤的重中之重!保湿不仅是“补水”,关键是“锁水”。

抓住“黄金60秒” 洗完脸或洗完澡后的60秒内,是皮肤保湿的黄金时间。此时毛孔处于张开状态,皮肤湿润,及时涂抹保湿产品,效果事半功倍。

锁定补水锁水成分 护肤产品中的一个关键成分是“吸水剂”,如透明质酸(玻尿酸)、甘油、泛醇。它们像海绵一样,能吸收

水分,为皮肤“补水”。与此同时,另一个重要成分“封闭剂”,如角鲨烷、神经酰胺、凡士林、羊毛脂,它们像给皮肤盖上一层“保护膜”,防止水分蒸发,强化皮肤屏障。

护肤产品要升级 夏季清爽的乳液可能难以滋养冬天的干燥肌肤。这时可以换成成分更丰富、质地更丰润的乳液、面霜或护肤油。身体护理也一样,洗完澡后请务必全身涂抹身体乳。

防晒不懈怠 紫外线是“隐形杀手”

这里纠正一个普遍存在的护肤误区,很多人认为秋冬的太阳没有夏日毒辣,可以不用防晒。这是错误的。冬天的太阳虽然温和,但紫外线(尤其是UVA)的强度依然很高,它会穿透云层和玻璃,导致皮肤光老化、干燥和屏障受损。

坚持每天防晒 选择SPF30 PA+++左右的广谱防晒霜,均匀涂抹于面部及所有暴露部位。

物理防晒不可少 在阳光强烈的中午,帽子、口罩、太阳镜也是很好的防护手段。

内外兼修 滋养好肌肤

多喝水 保证每天1.5—2升的饮水量,是身体补水最基础的方式。

吃对食物 多摄入富含Omega-3脂肪酸的食物,如深海鱼、坚果等,富含维生素

A、C、E的食物,如胡萝卜、橙子、绿叶蔬菜等,它们有助于维持皮肤的健康和修复。

保证睡眠 夜间是皮肤修复的黄金时段,充足的睡眠比任何护肤品都管用。

这些部位需要“重点关照”

手足 冬季手脚最容易干燥开裂。建议睡前涂抹厚厚的护手霜和足霜,甚至可以穿戴上棉质手套/袜子过夜,做一次深度护理。

唇部 不要舔嘴唇!越舔越干。随身携带一支含有凡士林、蜂蜡等成分的润唇膏,随时涂抹。

关节 手肘、膝盖等部位皮脂腺少,容易粗糙发黑,涂抹身体乳时可以多加按摩。

注意,如果您的皮肤已经出现严重的干燥、瘙痒、脱屑等问题,且通过日常护理无法缓解,甚至出现红肿、刺痛、湿痒样改变,请务必及时来医院皮肤科就诊,医生会给您提供专业的诊断和帮助。

护肤遇瓶颈 还有“秘密武器”

当您认真完成了日常护理,但依然感觉皮肤干燥难耐,粗糙暗沉、细纹显现时,这可能意味着皮肤的深层需求已经无法通过表层护理来满足。这时,也可以考虑一下专业的医疗项目。

水光针——打造肌肤的“深层水库” 这可能是最适合解决秋冬季干燥问题的项目之一。水光针利用微针技术,能够突破皮肤屏障,直接将高浓度的补水修护成分(如小分子玻尿酸、胶原蛋白、多种营养素)精准输送到真皮层。打个比方,日常护肤像是在土地表面浇水,水分蒸发快,难以深入。而水光针则像是为土地的深处铺设了一条灌溉系统,能从根源解决“肌底干旱”问题。

水光针可以深层强效补水,从根本上提升皮肤含水量,让肌肤持续水润。

肌肤在喝饱水,新陈代谢加快的同时,肤色也变得自然通透,自身锁水能力得到增强。此外,还能淡化因干燥而产生的假性皱纹。

光子嫩肤——综合改善肤质的“全能选手” 光子嫩肤是一种广谱强脉冲光技术。它不像激光那样单一,而是能同时解决多种皮肤问题,就像一位“全能型管家”。

冬季日照减弱,是做光电类项目修复夏季损伤、为皮肤储备能量的黄金时期。它能刺激皮肤深层的胶原蛋白再生,而胶原蛋白本身就是皮肤的“蓄水池”。

通过光子嫩肤,可以改善因屏障功能受损导致的泛红、敏感问题。同时淡化色素沉着,刺激胶原新生细腻肤质,改善干燥导致的粗糙感。(据《北京青年报》)