

飲食健康 | 雞蛋的十大健康益處

編譯 | 高新宇

雞蛋是少數的「超級食物」之一，它的營養極其豐富，而且還含有一些一般食物中幾乎不存在的營養素。本文列舉雞蛋的十大健康益處。

① 營養豐富

雞蛋是地球上最有營養的食物之一，其營養豐富之程度令人難以置信。一顆全蛋包含了將一個單細胞變成一隻小雞需要的所有營養。

一顆大的水煮雞蛋中含有：維生素A，6%的RDA (recommended dietary allowance, 推薦膳食補充計量)；葉酸，5%的RDA；維生素B5，7%的RDA；維生素B12，9%的RDA；維生素B2，15%的RDA；磷，9%的RDA；硒，22%的RDA。

同時，雞蛋也含有大量的維生素D、維生素E、維生素K、維生素B6、鈣和鋅。一顆大雞蛋含有77卡路里、6克蛋白質和5克健康脂肪。雞蛋還含有對健康很重要的各種其他微量營養素。

雞蛋幾乎是最完美的食物，它包含我們需要的每一種營養。如果你可以買到放養雞雞蛋或 ω -3脂肪酸豐富的雞蛋，那就更好了，因為它們有更多的 ω -3脂肪酸、維生素A和維生素E。

② 含高品質蛋白質和適當比例的所有必需氨基酸

蛋白質是構成人體的主要材料，構造人體各種結構並發揮各種功能。在飲食中獲得足夠的蛋白質是非常重要的，研究表明，目前的推薦量可能太低。雞蛋是蛋白質的一個很好的來源，一顆大的雞蛋含6克蛋白質。

雞蛋所含有的氨基酸的比例也非常適當，所以我們的身體能夠充分利用雞蛋中的蛋白質。

雞蛋幾乎是最完美的食物，它包含我們需要的各種營養。



吃足夠的蛋白質可以幫助減肥、增加肌肉品質、降低血壓和優化骨骼健康。

③ 膽固醇含量雖高但卻不會影響血液膽固醇

雞蛋是高膽固醇食物，一顆雞蛋含有212毫克膽固醇，超過了RDA (300毫克)的一半以上。但重要的是，飲食中的膽固醇不一定會升高血液中的膽固醇。我們的肝臟每天都在生產大量的膽固醇，當我們的食物中含有更多的膽固醇時，肝臟就會較少的產生膽固醇，從而維持血液中膽固醇的恆定水準。

然而，對雞蛋的消化程度存在著個別差異。70%的人吃雞蛋後不會影響血液的膽固醇水準，而在其餘30%的人中(稱為「超應答者」)，雞蛋則可能非常輕度的提高血液總膽固醇和LDL (低密度脂蛋白，也叫壞膽固醇)的水準。

但是，具有遺傳性疾病，如：家族性高膽固醇血症或ApoE4的病人，要盡量避免或少吃雞蛋。

④ 提高HDL (好膽固醇) 水準

HDL代表高密度脂蛋白，通常被稱為「好」膽固醇。具有較高HDL水準的人，通常具有較低的心臟病、中風和各種健康問題的風險。

吃雞蛋是增加HDL的好方法，在一項研究中，每天2顆雞蛋，連續吃6週，能夠增加HDL水準10%。

⑤ 含有大多數人都缺乏的一個重要營養素——膽鹼

膽鹼是大多數人都不瞭解，甚至不知道的營養素，然而，它卻是一種非常重要的物質，通常與B族維生素組合在一起。膽鹼是構建細胞膜必不可少的營養素，並且參與大腦神經信號分子的產生和各種其他的功能。

膳食調查顯示，90%美國人的膽鹼攝入量少於RDA。全蛋是膽鹼的極好來源，一顆雞蛋含有超過100毫克的膽鹼。

⑥ 加大LDL的分子顆粒

雞蛋通過加大LDL分子顆粒，參與降低心臟病風險。眾所周知，高水準的LDL與增加的心臟病風險相關，但是許多人沒有意識到的是，LDL有大小不同的粒子之別。許多研究表明，具有小而密度大的LDL的人，比具有大粒子LDL的人存在著較高的心臟病風險。所以，即使是吃雞蛋後，傾向於提高血膽固醇水準的人，也會使小而密度大的LDL轉變成大粒子的LDL，

從而降低心臟病風險，所以也是有好處的。

⑦ 含有利於眼健康的抗氧化劑

老年之後最糟糕的就是視力下降，蛋黃中含有大量的葉黃素(Lutein)和玉米黃質(Zeaxanthin)，它們都是抗氧化劑，傾向於在視網膜中積累，能夠抵消可能影響眼睛的退化過程。

研究表明，攝取足量的這些營養素，可以顯著降低白內障和視網膜黃斑變性的風險，這是兩種非常常見的眼部疾病。在一項對照試驗中，每天只吃1.3個蛋黃，持續4.5週，葉黃素含量增加28~50%，玉米黃質含量增加114~142%。

值得一提的是，雞蛋也含有大量的維生素A，而維生素A的缺乏是世界上最常見的致盲原因。

⑧ 降低甘油三酯

ω -3脂肪酸或放養雞雞蛋還能降低甘油三酯。我們所吃的食物質量很重要，而我們的食物來源也很重要，不是所有雞蛋的營養價值都一樣，它們的營養成分取決於母雞是如何餵養和飼養的。

在牧場中飼養或餵食富含 ω -3脂肪酸飼料的母雞下的蛋，含有較高的 ω -3脂肪酸。眾所周知， ω -3脂肪酸能夠降低血液中甘油三酯的水準，從而降低心臟病的危險。

研究表明，吃富含 ω -3脂肪酸的雞蛋是減少血液中甘油三酯非常有效的方法。在一項研究中，每週只吃5顆 ω -3脂肪酸



水煮蛋營養極其豐富。

富集的雞蛋，連續3週，就能使甘油三酯減少16~18%。

⑨ 減少中風的風險

幾十年來，雞蛋被認為含有膽固醇，所以它們必然對心臟有害，但近年來發表的許多研究，都已經釐清了雞蛋與心臟病風險之間的關係。

在一篇對17項研究的綜述中，共有26萬3938名實驗參與者，沒有發現雞蛋飲食與心臟病或中風之間有關聯，許多其他研究也都得出了相同的結論。

然而，一些研究發現，糖尿病患者吃雞蛋卻會增加心臟病的風險。但在這些研究中，也只是顯示雞蛋與病情的關聯，並不能顯示雞蛋到底使身體發生了甚麼樣的變化，也許是因為糖尿病患者的健康飲食意識比較低造成的。

在低碳飲食中，雞蛋是迄今為止，糖尿病人最好的飲食，吃雞蛋能夠使心臟病的危險因素改善，還能夠使病人少食卡路里，從而幫助減肥。

⑩ 使人產生高度飽腹感

雞蛋是一種高蛋白質食物，而蛋白質又是人類最大量需要的營養素。雞蛋的飽腹指數相當高，很容易使人產生飽腹感，並且在下一餐食入較少的卡路里。

在一項對30名超重女性的研究中，早餐吃雞蛋，較吃百吉餅(bagels)的婦女增加了飽腹感，而且在接下來的36小時內，自動的減少了卡路里的攝入量；在另一項研究中，用雞蛋代替百吉餅做早餐，受試者在8週之內體重明顯減輕。

總結：研究清楚的表明，每天吃3顆全蛋是完全安全的，但沒有證據表明超過3顆是不安全的，因沒有人做過這樣的實驗。

雞蛋是大自然中非常完美的食物，而且最重要的是，它又便宜、又方便、又容易煮食，幾乎在所有的食物中，又是最美味的。

(資料來源: eatlocalgrown.com)

整版圖片: ADOBE STOCK

心理健康 | 懂得感恩 使人身心更健康

文 | 李茹嵐

人生追求甚麼？有名、有利都不如擁有「健康」實在。錢能買藥，卻不一定買得了健康的生活。

感謝神，感謝他人，或僅僅有感恩之心，多說「謝謝」，這不僅是真誠或禮貌，也對您的健康有益。據路透社報導，奧地利克拉根福阿爾卑斯-亞德里大學(Alpen-Adria-Universität Klagenfurt)的心理學家發現，有智慧的人更懂得感恩，在女性身上更加明顯。

由日本IHM綜合研究所做

的水結晶實驗中，我們看到了，音樂、文字都能影響水的排列程序，而在人身體內的所有細胞中，平均有百分之七、八十的含水量。現代科學也發現，我們大腦在思考時能夠發出 α 波，因此，如果一個人每天都是快樂、心懷感恩、樂於助人等，可想而知，您的大腦所發出的信息都能傳遞給全身的細胞，那麼您的細胞能不健康嗎？

感恩可以學習

美國加州大學戴維斯分校(University of California-Davis)心理學教授羅伯特·埃蒙斯(Robert Emmons)說，常懷感恩需要練習，有系統的學習感謝，

能改變大腦中的消極因素，從而改變生活，「當你表達自己的感覺時，你會放大這種感覺；當你表達感謝時，你會更覺得感恩」。

他又說，會感恩的人不會過於關注痛苦和難題，他們能很快的認識到，在需要幫忙的時候，朋友、家人和社交圈會支持他們。

心懷感恩使身體更健康

懷著感恩的心和情感會增強免疫力、減低血壓和加快自癒的速度。根據美國心術研究專家羅林·麥克雷提(Dr Rollin McCraty)醫生解釋，愛、感恩、知足等情感會激發催產素的分泌，讓神經系統放鬆，消解壓力。專家也發現，感恩之情導致

心臟和腦部四周的電波活動更和諧，運作更有效力，因此，維持良好的情感和心態，對於維持身體的健康非常重要。

據一項研究發現，每天懷著感恩之心，可以有以下的好處：

1. 感恩的力量使高血壓患者不僅能降低血壓，也能減少飲

意，更容易戒菸、減輕體重。

2. 在照顧家中患阿茲海默症老人的人，如每天堅持寫感謝日記，列舉生活中的積極事例，會減少壓力。

3. 在生活中始終保持感謝態度的人，患有生活失調症，包括：憂鬱、恐懼、易餓、酗酒的機會較少。

當一個人心懷善念，常存感恩之心時，不僅會方便他人，也會造福自身。



心理學家發現，有智慧的人更懂得感恩。