

鹅蛋会比鸡蛋更营养吗？答案有点出乎意料



我们最常吃的蛋类就是鸡蛋、鸭蛋，鹅蛋反而不经常吃。那对比鸡蛋，鹅蛋的营养会更好吗？

Part 1: 鹅蛋 vs 鸡蛋

1、鹅蛋的营养成分

每100克鹅蛋可食部(占全鹅蛋的87%)中含有能量196千卡,蛋白质11.1克,脂肪15.6克,碳水化合物2.8克,水分69.3克,维生素A 192微克RE,维生素E 4.5毫克,烟酸0.4毫克,钠90.6毫克,钙34毫克,铁4.1毫克,胆固醇704毫克。

2、鸡蛋的营养成分

每100克鸡蛋可食部(占全鸡蛋的87%)中含有能量139千卡,蛋白质13.1克,脂肪8.6克,碳水化合物2.4克,水分75.2克,维生素A 255微克RE,维生素E 1.14毫克,烟酸0.2毫克,钠131.5毫克,钙56毫克,铁1.6毫克,胆固醇648毫克。

总体而言,鹅蛋与鸡蛋所含的营养成分大致相同,略有差别。和煮鸡蛋相比,煮鹅蛋提供的能量、脂肪、胆固醇要多些,蛋白质要少一点,而维生素A、钙、钠都低一些。

Part 2: 孕妇吃鹅蛋,能预防新生儿黄疸吗?

判断孕妇吃鹅蛋和预防新生儿黄疸之间有没有关系,要从黄疸的成因入手。

新生儿黄疸是指没有满月(出生28天内)新生儿的黄疸,是由于新生儿时期的宝宝胆红素代谢异常,引起血中胆红素水平升高,而出现以皮肤、黏膜及巩膜黄染为特征的病症,是新生儿中最常见的临床问题。

新生儿黄疸又分为生理性和病理性的黄疸。

1、生理性黄疸

生理性黄疸是指单纯因胆红素代谢特点引起的暂时性黄疸,一般在出生后2~3天出现,4~6天达到高峰,7~10天消退,早产儿持续时间较长,除了有轻微食欲不振外,没有其他临床症状。

大约60%足月儿和80%早产儿在出生后会出现肉眼可见的黄疸。因此,对于新生儿生理性黄疸,家长们不用过于担心,这是新生儿一种常见的生理反应。

2、病理性黄疸

新生儿病理性黄疸的发病率比较低,主要的发病原因是胆红素生成过多、肝脏胆红素代谢障碍、胆红素的排泄障碍、胆管阻塞等。

病理性黄疸一般会在出生后24小时之内出现,黄疸持续时间较长,超过2~3周(足月儿为2周,早产儿为3周),或进行性加重,或黄疸消退后又复现。

家长们只需要细心观察宝宝的黄疸情况,保证勤喂奶,让宝宝多吃奶、多排尿、多

排便,带宝宝在紫外线不是特别强烈的地方晒太阳,黄疸就会自行褪去。

如果发现宝宝的黄疸情况比较严重,怀疑是病理性黄疸,就应该到医院进行检查和治疗。

由此可见,鹅蛋与新生儿黄疸并没有什么关系,目前没有科学依据证明孕妇吃鹅蛋可以预防新生儿黄疸。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每周平均吃蛋类300~350克,孕妇在怀孕期间可以以鹅蛋、鸡蛋等蛋类轮换着吃,既能变换口味,又能满足营养需要,但是没有必要为了预防新生儿黄疸而刻意吃鹅蛋。

另外,鹅蛋的个头比较大,需要注意每天吃的量,不宜过多。

Part 3: 蛋类怎么吃更有营养?

蛋类在加工过程中营养素损失不多,但不当的加工方法可影响消化吸收和利用。加工蛋类时注意这2点。

1、煮蛋一般在水烧开后小火继续煮5~6分钟即可,时间过长会使蛋白质过分凝固,影响消化吸收。

2、煎蛋时火不宜过大,时间不宜过长,否则可使蛋变硬变韧,既影响口感又影响消化。

鹅蛋的吃法有多种,包括煮、炒、煎、蒸等方法。由于口味的原因,有些人并不喜欢鹅蛋特有的淡淡的腥味。其实把鹅蛋和其他蔬菜放在一起做就可以减少鹅蛋的味道。

为了方便保存,人们喜欢吃腌鹅蛋,这样比较容易增加盐的摄入。建议腌蛋时不宜过咸,吃腌鹅蛋也不宜过多。

糖友必备,记住这5招,吃火锅不升糖!

随着天气越来越冷,真正的冬天离我们也不远了,这时候吃一顿热气腾腾的火锅,绝对是一大美事。

但我们印象里的火锅往往是不健康的——高能量、高油、高盐、高脂。不少糖友也是不敢享受这道美味,担心影响血糖。

其实,把握好健康吃火锅的原则,也能在享受美食的同时,不会升高血糖。下面,为您总结了一份“健康吃火锅指南”,帮您放心吃火锅。

PARTO 1 清汤锅底是关键

市面上的火锅锅底种类繁多,清汤锅底、番茄锅底、菌菇锅底、骨汤锅底、麻辣锅底、牛油锅底等。XX捞的各类锅底能量对比如下:

市面上售卖的火锅底料通常高能量、高脂肪、高盐,牛油和麻辣锅底的能量高达700千卡/100克,脂肪含量高达80克/100克,三鲜、菌汤锅底等能量也不低。

首选低能量、低油、低盐的火锅汤底。

推荐糖友自制清汤锅底:以白开水为汤底,再根据个人口味加入葱、姜、蒜、八角、番茄片、菌菇等食材调味,爱吃辣的糖友,也可以加入适量辣椒调味,这种锅底不仅风味鲜美,热量、油脂也低,煮出的菜肴也更健康。

PARTO 2 火锅蘸料少油盐

蘸料可谓是火锅的灵魂,糖友选择蘸料,要遵循少盐、少油、低热量的原则。糖友要尽量避免选择油碟、花生酱、芝麻酱、香油等高热量的蘸料。

可以自制低卡、低脂的蘸料,选择醋、少量酱油、香菜、葱、蒜末、辣椒等。

这样调出来的蘸料热量较低,更有利于血糖控制。自制蘸料可以多放点醋哦,“醋意浓浓”的火锅蘸料与糖友更配!

PARTO 3 选择天然食材,多素少肉

01 主食优选粗杂粮,根茎类蔬菜替换主食

主食可以选择二米饭、杂豆饭等粗粮,富含膳食纤维且升糖指数较低。

红薯、山药、土豆等淀粉含量高的蔬菜也可作为主食食用,但要相应减少其他主食的量。

不推荐最后饮用火锅汤或者用汤煮面,因为此时的火锅汤脂肪含量、钠含量、嘌呤含量均较高。

02 新鲜蔬菜不可少

蔬菜选择没有太多限制,首选富含膳食纤维的蔬菜。叶类、瓜茄类、菌菇类可以适当多吃,豆制品富含优质蛋白,同时体积比较大,容易产生饱腹感进而控制摄入量,也是不错的选择。煮菜时间不宜过长,以免纤维被破坏,导致营养成分流失。

需要注意的是:涮蔬菜要清汤锅、不沾油碟!

03 肉类首选瘦牛羊、鱼、鸡、鸭

首选低热量、低脂肉类,一顿火锅荤菜控制在2~3两为宜。

瘦猪肉片、瘦羊肉片、鱼肉、鸡肉、鸭都是不错的选择。

避免选择高热量(肥牛片、肥羊片、五花肉)、高胆固醇(猪脑、肥肠动物内脏类)、高盐(各种丸子和加工肉制品如午餐肉、香肠、蟹棒)荤菜。

PARTO 4 先涮菜,后涮肉更健康

推荐按照蔬菜——鱼虾——肉类——主食的顺序进食。

因为蔬菜粗纤维含量较多,先吃蔬菜更易饱腹,有助于减少肉类和主食的摄入量。

如果先涮肉类,会导致肉类中脂肪溶解到汤里,再吃吸附大量油脂的蔬菜,容易增加油脂摄入量。

PARTO 5 巧选饮品有助控糖

糖友尽量不喝酒类、果汁和含糖饮料,可以选择白开水、柠檬水、淡茶水、牛奶、无糖酸奶、无糖豆浆等。

糖友们吃火锅要精打细算,合理控制摄入量,最好只吃八分饱,切莫贪吃血糖高。此外,在吃完火锅前后可以监测血糖变化,做到“心中有数”。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副反应等治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

3-094

医生专版



北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求



余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com