

青少年吃多了“活珠子”可能会性早熟 6

健康养生

溏心鸡蛋虽口感爽滑, 却含有沙门氏菌

很多家庭常年保持着每人每天一个鸡蛋的传统,可是这一个鸡蛋该怎么吃才能发挥它最大的作用呢?就营养的吸收和消化率来讲:煮蛋、蒸蛋为100%,炒蛋为97%,嫩炸为98%,老炸为81.1%,开水、牛奶冲蛋为92.5%,生吃为30%~50%。可见,蒸和煮是鸡蛋的最佳吃法,吃水煮蛋的时候要注意细嚼慢咽,否则会影响消化和吸收。

煮鸡蛋差不多要8—10分钟,这个时候鸡蛋成熟得恰到好处,既不会太老,细菌都被消灭了,影响蛋白质吸收的成分也去掉了,蛋白质又没有变老变性,口感也最好。炒鸡蛋要注意少放油,避免鸡蛋成了油的载体,造成高油和高脂肪。同时要注意避免鸡蛋变焦,焦状鸡蛋的蛋白质已经被破坏,而且还会产生致癌物质。对儿童和老人来说,蒸鸡蛋羹、喝蛋花汤更为适合,因为这两种做法能使蛋白质松散,极易被消化吸收。鸡蛋中维生素C含量不高,所以吃鸡蛋时最好辅以适量的蔬菜。

很多人喜欢吃溏心鸡蛋,就是煮蛋时少煮几分钟,让蛋黄不完全凝固,吃起来爽滑可口;或者是煎蛋的时候煎单面,还没等蛋黄凝固就盛盘食用。其实这是一种非常错误的吃法。溏心鸡蛋或者半生不熟的鸡蛋里面的沙门氏菌没有被杀掉。误食含有沙门氏菌的食物可能会引起发热、持续高热、全身疼痛,严重的还会出现肠局部溃疡和坏死的情况。溏心鸡蛋中间部分是生的,生鸡蛋里面含有一种叫做类生物素的物质,这种物质会影响人体对蛋清里

蛋白质的吸收。

平时我们在马路边儿,经常看到炸、烤毛鸡蛋的小摊位。“毛鸡蛋”也就是南京人常吃的“活珠子”。买的人吃得津津有味,觉得毛鸡蛋是“营养价值很高”的食物。如果觉得毛鸡蛋是一种高营养食品,那就错了。毛鸡蛋又叫死胎蛋,是一种没有成功完成孵化的鸡蛋。当受精蛋在孵化的14~21天内,由于气温、湿度或细菌感染而造成的死鸡胎。人吃后,对健康极为不利。

毛鸡蛋的蛋壳已破裂,很容易被细菌污染,在适宜的温度下非常利于细菌繁殖。几乎100%的毛鸡蛋都可测出大肠杆菌,有的还被测出葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等,除此之外,还有寄生虫和寄生虫卵等。而且还有个不容忽视的问题,那就是毛鸡蛋不可能像鲜蛋那样,按照合理的卫生标准去存放、运输,那些卖毛鸡蛋的小贩也不太可能进行清洗消毒,卫生情况堪忧。如果吃了那些加热不透、有污染的毛鸡蛋,还会引起消化道疾病,如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等,甚至可能导致肠源性感染。

很多人认为毛鸡蛋营养价值高,是因为里面含有胚胎。实际上,鸡蛋自身所含的蛋白质、脂肪、微量元素、糖类、无机盐和维生素等营养成分,在孵化过程中都已经发生变化,绝大多数营养已被胚胎在发育过程中消耗掉了,即使能存留一点营养成分也无法与鲜蛋相比。资料显示,毛鸡蛋中含有生理活性物质(如雌激素、孕激素等),青少年常吃还会造成内分泌失调,引起性早熟。所以,为了健康,马上停止吃毛鸡蛋吧!

柴鸡蛋吃着香, 主要是脂肪含量高

那么我们平时买鸡蛋时,都应该挑什么样的呢?可以通过五个步骤判断鸡蛋是否新鲜。一看。要看鸡蛋外壳是否干净、完整,有没有破损的痕迹、发霉的污点。二摸。不要选择那些摸上去过于光滑,表面过于光亮的鸡蛋,要选择鸡蛋皮上面有一层薄薄的白粉的鸡蛋。三晃。拿起鸡蛋晃一晃,没有水声的鸡蛋才新鲜。四照。对着光照一照,看看有没有气室,气室大的,不是新鲜鸡蛋。五泡。把鸡蛋泡在水里,沉底的是好鸡蛋,在水里呈半浮起状态的是放了若干天的鸡蛋,彻底漂起来的是坏鸡蛋。

很多人都会说要买柴鸡蛋。柴鸡是散养的、自由的鸡,生长环境好,吃的饲料也是天然无污染的,下的蛋自然健康。柴鸡蛋真的营养价值更高吗?柴鸡蛋的确口感相对于普通鸡蛋要好一些,但营养价值和普通鸡蛋差别并不大,见下表。

柴鸡蛋和普通鸡蛋 营养素一览表

	100g 柴鸡蛋	100g 普通鸡蛋
脂肪	15.6g	11.6g
蛋白质	11.1g	14.7g
水	64g	71g
钙	34mg	55mg
铁	4.1mg	2.7mg
维生素A	0.192mg	0.432mg

很多人认为柴鸡蛋不仅是吃着香,营养价值也更丰富,所以更热衷于购买柴鸡蛋。从上表可以看出,柴鸡蛋和普通鸡蛋的营养差别并不

大,其中脂肪含量比普通鸡蛋高一些,这也是柴鸡蛋比普通鸡蛋好吃的原因——柴鸡蛋脂肪含量高。

人工圈养的鸡,它的饲料配方是非常科学的,饲料数量也是相对固定的。柴鸡是散养的,多以虫子和野草为食物来源。如果散养的地方虫子比较多,鸡吃得就比较荤,鸡蛋的脂肪含量也会偏高。我们看鸡蛋的营养价值不单看它的脂肪含量,并且脂肪含量高的鸡蛋也不适合肥胖症、高血脂等患者食用。事实上,柴鸡蛋并没有想象中的那样神奇。

还有人说鸡蛋不光分柴鸡蛋和普通鸡蛋,还有红皮鸡蛋和白皮鸡蛋之分。是不是红皮鸡蛋营养价值更高呢?其实,不管红皮鸡蛋还是白皮鸡蛋,安全又营养的就是好鸡蛋。很多人迷信鸡蛋皮的颜色,认为红皮鸡蛋营养价值高。这是一种错误的想法。

只要在鸡饲料中增加一种叫卵壳卞琳的物质,鸡蛋壳的外表就可以变红,这种物质对于鸡蛋的内部成分并不会有任何影响。所以说,蛋壳的颜色具有欺骗性,人们更应该关注的是鸡蛋本身的营养价值。

红皮鸡蛋和白皮鸡蛋 蛋白质及脂肪含量一览表

	100g 红皮鸡蛋	100g 白皮鸡蛋
蛋白质	13.2g	14.7g
脂肪	11.6g	10.2g

从上表中可以看出,红皮鸡蛋和白皮鸡蛋相比,蛋白质含量略低,脂肪含量略高,只能说营养素含量稍有不同,但差别很小,人们在选购鸡蛋的时候没有必要太在乎蛋壳的颜色。



于康 著

四川科学技术出版社友情推荐

【内容简介】

不吃主食能减肥?面的热量比米饭要高,所以北方人更健壮?舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶,这些牛奶有什么区别,每天你都喝对了吗?家有糖尿病人、高血脂患者、痛风患者,应该怎么安排他们的饮食?柴米油盐酱醋茶,每天围着这些打转,却不知道到底怎么吃才是正确的。这本书由北京协和医院营养科主任、教授于康倾力打造,可谓是他20年医学营养健康工作的全面总结。到底怎么吃,一起来看看。

【上期回顾】

海参、燕窝、鱼翅这些高档礼品其实并不“补”,鸡蛋、豆制品、猪蹄这些家常食物轻松就超越了它们。

朴槿惠在卡特总统来访时立了大功 8

热点关注



【韩国】朴槿惠 著

译林出版社友情提供

【内容简介】

全书从朴槿惠的少女时代开始,描述了总统府青瓦台中“第一家庭”的日常生活。母亲遇刺后,朴槿惠担当起“第一夫人”的角色。父亲也遭暗杀后,她与弟妹黯然离开青瓦台。面对种种不堪现实与外界批判,她对权力和权力有了更深的认识。1997年韩国陷入经济萧条,朴槿惠眼见民生多艰,毅然重返政坛。2012年,她成为韩国历史以来首位女性国家元首。

【上期回顾】

朴槿惠承接了母亲生前的全部工作,工作繁忙时一天只睡五个小时,就连生病也没空理会。

我辗转全国各地的学校,号召大家一同参与新农村运动和心运动。每当拜访学校时,青年学子们给我的支持都相当热烈,不管是在哪个地方的学校,微笑和欢呼总是迎接我的到来,我想也许是因为“年幼的第一夫人”这个头衔引发大家好奇心的缘故吧。

我勤奋地走访各地,亲自去了解孤儿院、陆军医院、母子院、养老院等运营状况,当灾害发生时,不管有多偏远都会火速赶到现场。当父亲烦恼于重大政策决定时,我都会努力让自己的脚步走到父亲未能顾及的地方。

那天正好是我去拜访净水职业训练院回来的路上,这天不同于往常,天气特别阴沉,仿佛要下起雨似的。天气突然转凉,也许是因为我穿出去的衣服太薄,使我不断地搓揉着衣角。回到青瓦台后,打开电视收看晚间新闻,听到报道说今年的寒流会提早到来,而且将会是近年来最寒冷的一个冬天。我紧急呼叫正准备下班的秘书室职员。

“请先简单和我聊一下好吗?听说今年冬天的寒流会提早到来,请问对于这次的严寒冬季是否准备了一些对策?要是各个地方提了一些对策方案的话,可不可以也拿一份给我?”

“啊,是……到目前为止还没有收到任何相关文件,明天我会马上发公文到全国各地,请他们提出针对寒流来袭的对策方案并做简报。”

为了将灾害降到最低,必须提前做好准备,但是过去大多数时候都是等灾害来临后,才急着想亡羊补牢的对策。就算事前做好万全准备,也还是

无法百分之百防止灾害发生。

“我知道你很忙,但也只好辛苦你了。我好像总是提出一些为难的要求,过几天找个时间和秘书室员工们一起吃顿饭好了。”

近距离观察下来发现,公务员无论再怎么努力都会被民众责骂。青瓦台里的公务员们也都非常辛苦,一天要处理的事情堆积如山,我这个第一夫人总是不放过任何小事,身为总统的父亲就更不用说了。要求正确汇报实时状况,听完报告后也会追根究底问清楚事情是否已经顺利完成,可想而知,员工们在工作上一定有相当的压力。

在难伺候的上司底下工作的心情,也是我当时的心情。就算再怎么细心处理每件事情,代替母亲的角色依旧不简单。有时甚至会觉得自己的责任太过重大难以负荷,很想抛开一切远走高飞,但是只要看到父亲坚强的意志,那颗动摇的心就会回到原来该有的位置。

几天后,我准备了几百件御寒卫生衣前往极贫者宿舍。想到生活贫困的人们要在此度过寒冬,心里就相当沉重,没有家人或者生活条件不足以养活孩子而仰赖这个机构的大有人在。我穿梭在每间房间和大家聊天,也听到了许多人的诉苦。

“拜托你帮帮我,从一个月前我的腰就痛到根本无法出去工作啊!”我一一地握住了他们的手,告诉他们虽然目前政府没办法立刻给予太多支持,但是我承诺会尽快用最大的努力提出解决方案,改善现状。离开那里时已经是深夜了。如同冰冷的晚风,我的心情非常沉郁,仿佛有更大的责任感压在我的肩膀上

一样。突然,我想起了过世的母亲,终于明白为什么她会不分昼夜地做慈善活动了。

成为第一夫人的母亲,决定一生成为父亲的影子,代替父亲去关怀那些我们平常忽略照顾,甚至不曾去关心的地方。母亲默默做了许多事情,像是提升女性地位、改善农村地区收入、带领社会关心那些被遗忘的阶层。那么多的事情单靠一颗心是不够的,要是没有正确的知识与判断,就很难得到令人满意的结果。

第一夫人的任务中有一项重要的任务就是接待国外贵宾。

1979年为了筹备美国总统吉米·卡特的访韩事宜,青瓦台比任何时候都要忙碌。当时因为驻韩美军撤退一事,韩美关系处于相当敏感的时期,甚至还散发着一股紧张感。

在敏感时刻迎接如此重要的贵宾,更不能疏忽任何一个细节。卡特总统给人的第一印象就像个友善的隔壁大叔,第一夫人罗莎琳女士则温柔婉约,浑身散发着女人味。

父亲和卡特总统的会谈从一开始就因聊起驻韩美军撤退一事而擦出火花。父亲不停地提起驻韩美军除了对韩国之外,对整个东亚和世界和平扮演着多么重要的角色。卡特总统则拒绝父亲所提出的冻结驻韩美军撤退事宜,同时也强烈质疑我国的人权问题,让整个会谈散发着浓浓的火药味。

在会谈中两位最高领导人谁也不愿退让一步,导致会场没有任何人敢出声。卡特总统甚至回绝国宾礼遇,决定到美八军驻地的宿舍就寝,这已表现出他有多么不悦。

对于身为青瓦台女主人的我来

说,这是一个非常尴尬的状况。一句话、一个行为都有可能造成两国反目成仇,因此我如履薄冰般地小心谨慎。父亲和卡特总统正在打冷战的时候,我和罗莎琳女士认真地聊了一下。当时卡特总统和龙山美军部队士兵们慢跑的画面,引发我国国民关注,而我就以慢跑为例,向第一夫人表达了韩国和美国的差异。

“看到卡特总统慢跑的模样,我国的国民们开始对慢跑产生了兴趣。”“是吗?总统会这么健康,都是因为每天坚持慢跑。他不管去哪个国家,早上一定都会出去慢跑。”

“连我看了都觉得应该会对健康有很大帮助。有一定体力且健康的人,相信一口气跑好几公里都不成问题,但是对刚开完刀身体不适的人来说,过度的运动会不会反而带来负担呢?”

“说得没错,生病的人要是太急着慢跑,反而会对身体造成伤害。”

卡特总统在当日的晚宴上,从总统夫人那里听到了我说的那番话。后来整场晚宴中他不停地向我提出问题、回答问题,以至于有人称那次的晚宴为“槿惠——卡特会谈”。之后卡特总统的态度大变,大家都感到非常惊讶。甚至最重要的驻韩美军撤回事宜,最后也决定取消了。父亲比任何时候都要开心地对我说:“槿惠这次立了大功,做得好。”经过这次的契机,让我明白了其实国家间的外交也是由人来进行的,为了守护自己国家的利益,一个领导者的外交能力是多么重要。我坚信只要能给对方信赖感,找出适当的说话方式,就有无限可能来创造出令人满意的结果。