
吃鸡蛋可使阿尔茨海默病患病风险降低27%

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39651.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

吃鸡蛋可使阿尔茨海默病患病风险降低27%。美国洛马琳达大学医疗中心的研究人员报告称，对于65岁及以上老年人，吃鸡蛋可能与降低阿尔茨海默病患病风险有关。研究表明，规律食用鸡蛋有助于维护大脑的长期健康。



规律食用鸡蛋有助于降低阿尔茨海默病风险，高频食用最高可降低27%患病风险；即便少量食用，也能起到健脑作用。图片来源：shutterstock

研究发现，每周至少5天、每天吃至少1个鸡蛋的人群，被确诊为阿尔茨海默病的风险最高可降低27%。

与不吃鸡蛋相比，每周至少吃5个鸡蛋能降低阿尔茨海默病患病风险。该研究首席研究员、洛马琳达大学公共卫生学院的Joan Sabat é表示：

Sabat é指出，即便少量食用鸡蛋也有益处：每月吃1至3次鸡蛋，患病风险可降低17%；每周吃2至4次鸡蛋，风险约降低20%。

该研究发表于《营养学杂志》。科学家开展此项研究，旨在探明饮食这一可控因素，如何影响阿尔茨海默病的发病概率。

Sabat é 表示，鸡蛋含有多种对大脑有益的营养物质。鸡蛋富含胆碱，人体可利用胆碱生成乙酰胆碱、磷脂酰胆碱等物质，这类物质对记忆力和脑细胞间信息传递至关重要。

鸡蛋还含有叶黄素和玉米黄质，这两种类胡萝卜素可沉积在脑组织中，有助于提升认知能力、减轻氧化应激反应。此外，鸡蛋富含Omega-3脂肪酸，蛋黄中磷脂含量极高，约占鸡蛋总脂质的30%，这类物质对神经递质受体的功能运转起到关键作用。

为精准评估鸡蛋摄入量，研究人员统计了直接和间接两类摄入来源：既包括煎蛋、炒蛋、水煮蛋等直接食用方式，也涵盖烘焙食品、包装加工食品中添加的鸡蛋成分。

该研究对一项大规模、长期的前瞻性队列研究基督复临安息日会健康研究-2队列中约4万名受试者进行追踪，通过医保系统中的医师确诊记录判定阿尔茨海默病病例，依据医保受益人档案确定研究纳入资格，受试者平均随访时长达15.3年。

研究团队强调，鸡蛋应作为整体健康饮食的一部分，不能单独片面看待其作用。

该研究第一作者、洛马琳达大学公共卫生学院流行病学副教授吴智秀（音）表示：研究证实鸡蛋是健康饮食的优质组成。我们希望人们在了解鸡蛋益处的同时，更注重整体健康。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.tjn.2026.101541>

作者：Joan Sabat é 来源：《营养学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发