
鸡蛋吃多吃少都不好

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/9080.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！

鸡蛋吃多吃少都不好。日前，国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院研究人员发现，鸡蛋摄入量与心血管疾病（冠心病、脑卒中等）及总死亡风险间的关联呈现U型关系，吃鸡蛋过多或过少均不利于心血管健康。该研究发现，每周吃3~6个鸡蛋的人，心血管疾病及总死亡风险最低。相比较，每周吃鸡蛋不足1个的人，心血管疾病及总死亡风险分别升高22%和29%；而每周吃10个或以上鸡蛋的人，相应的风险则分别升高39%和13%。相关论文刊登于《中国科学：生命科学》英文版。

鸡蛋富含优质蛋白质及维生素，卵磷脂含量丰富，但蛋黄中含有大量胆固醇，食用过多可能导致血脂升高。近年来，鸡蛋摄入量与心血管疾病及总死亡风险之间的关系存在争议。随着2015年美国居民膳食指南宣布取消膳食胆固醇上限，我国膳食指南也取消了膳食胆固醇<300 mg/天的推荐。尽管中华预防医学会及美国心脏学会先后发布科学声明，强调取消胆固醇摄入上限，并不意味着可以无限制摄入，但仍有人将这一调整误解为胆固醇可以随意吃、吃鸡蛋多多益善。

为此，研究人员分析了两项较大规模研究的数据：中国动脉粥样硬化性心血管病风险预测研究和慢性病前瞻性研究。前者范围覆盖我国15个省市，最长随访时间达17年，共纳入102136名研究对象。最初，参与者均未患有心血管疾病、肿瘤及终末期肾病等重大慢性疾病，但在随访期间共发生心血管疾病4848例（其中冠心病1273例，脑卒中2919例），各种原因造成的死亡合计5511例。研究人员表示，约25%的研究对象平均每周吃3~6个鸡蛋，而每周吃不足1个和至少10个的人比例也分别达到了12%和24%，人群鸡蛋摄入量的差异较大，首次在我国一般人群中揭示了大量食用鸡蛋对心血管健康的不良影响。

而中国慢性病前瞻性研究则经过9年随访发现，每周吃5个左右鸡蛋的人群比每周吃2个或2个以下鸡蛋的人群发生心血管疾病的风险低11%。但是，此项研究鸡蛋摄入量偏高人群样本少，未能检测大量食用鸡蛋的潜在风险。

不过，研究者还指出，鸡蛋摄入量对于不同类型心血管疾病的影响有所不同。具体来说，鸡蛋吃得太少容易发生出血性脑卒中，而吃得过多冠心病和缺血性脑卒中发生的可能性更大。

研究人员表示，鉴于我国膳食胆固醇摄入量与高胆固醇血症患病率的上升趋势以及该研究的结果，我国需要指导公众合理控制膳食胆固醇摄入以降低居民心血管病风险，对于鸡蛋摄入量过少的人群，可考虑适当增加摄入，建议一般成年人每周食用3~6个鸡蛋。（来源：中国科学报 唐一尘）

相关论文信息：<http://dx.doi.org//10.1007/s11427-020-1656-8>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：顾东风等 来源：《中国科学：生命科学》

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