



健身不止是能煮鸡蛋

鸡蛋是非常优质的蛋白质来源,每个鸡蛋含有7克左右的蛋白质,其蛋白质类型和氨基酸构成都十分适合人类吸收利用。不少人发现,如果早上吃了一个鸡蛋,似乎能将饱腹感维持得更久。

正是因为如此,鸡蛋成为减肥人士钟爱的食材之一。然而,却有人因为只吃鸡蛋或者过量吃鸡蛋而越吃越胖。那么,怎样做、怎样吃才会对健身有所帮助呢?

鸡蛋益处

高蛋白帮肌肉恢复 含优质脂肪及维生素

对人体而言,无论你是想减脂还是想增肌,保证蛋白质的摄入量都是相当重要的。一个中等大小的鸡蛋可提供7克左右的优质蛋白质,是各种食物中所含蛋白质最高的。

对于健身者来说,鸡蛋是补充人体蛋白质的最好原材料,而且鸡蛋中的各类营养成分符合肌

肉生长的需要,对健身后的肌肉恢复也有帮助。

一个鸡蛋所含的热量,相当于半个苹果或半杯牛奶的热量,但它却有着人体不可少的其他营养元素。如鸡蛋中含有优质脂肪和少量碳水化合物;鸡蛋中维生素含量丰富,种类较为齐全,包含所有的B族维生素以及维生素A、D、E、K;矿物质含量也较为丰富,磷、铁、钙、锌、硒含量较高。

更多做法

水煮蛋营养利用率高 美味鸡蛋羹制作简单

在鸡蛋的料理方法中,水煮蛋的蛋白质营养利用率高达99.7%,几乎能全部被人体吸收,加上有蛋壳的保护,鸡蛋的维生素、矿物质等营养会保留得比较完整,可以说是最营养的吃法。

而且,水煮蛋的制作方法最简单,根据鸡蛋的大小,下锅煮5到8分钟即可。如果想要剥皮更容易,可以将煮熟的鸡蛋用凉水冲到摸起来不烫手为止。

鸡蛋羹的蛋白质吸收率略低于水煮蛋,但胜在美味。这种做法要把鸡蛋打散,水溶性维生素及矿物质会有所流失,如果想要减少损失,选择低温加热会更好一些。

和鸡蛋羹类似的还有鸡蛋汤。但是鸡蛋汤的水分更多一些,而且搅拌会更彻底,鸡蛋中的可溶性维生素会更多地流失在鸡蛋汤里,如果选择鸡蛋汤。一定要尽可能地把汤喝完。

除此之外,添加了茶叶和酱油的茶叶蛋、卤蛋等也算是水煮蛋的分支。不过,在煮的过程中,茶叶中的酸碱渗透到鸡蛋里,会影响铁元素的吸收;酱油和盐分如果超标,可能会导致钠过多,从而使身体水肿,所以不要吃过咸的茶叶蛋。从另一方面来看,茶叶蛋的制作方法让鸡蛋凝胶进一步脱水变硬,所以会更加抗饿。

饮食注意

早餐是吃蛋黄金时间 成人每天吃两个合适

吃鸡蛋的黄金时间是早餐,一般来说,孩子和老人每天吃一个,青少年及成人每天吃两个比较适宜。因为鸡蛋是高蛋白食物,如果食用过多,可导致代谢产物增多,同时也会增加肾脏的负担。

从做法来看,对于需要在控制热量摄入的同时,还要保证饮食营养的人群来说,煎鸡蛋和炒鸡蛋并不太合适。

煎鸡蛋和炒鸡蛋都会不同程度地加大蛋液和油脂、空气的接触面,加热温度高,进而造成维生素和可溶性维生素的损失。

另外,很多人不敢吃蛋黄,这主要是因为蛋黄富含胆固醇。实际上,蛋黄中也有蛋白质,且利用率比蛋白更高。而且,目前已有研究证明,按照上述推荐的摄入量来吃鸡蛋,蛋黄内的胆固醇不会被过量吸收。

对于生熟的问题,一般还是建议吃全熟的比较好。维生素对于温度比较敏感,在加热过程中的确会损失一部分。不过,生鸡蛋、半熟鸡蛋和全熟鸡蛋的维生素含量,其实相差并不是很大。

(法晚)

身体“出状况”可能缺了它

人体每天都需要摄入一定量的维生素和矿物质等营养元素,长期缺乏其中一种元素,则会导致相应的疾病。然而,大病的起源往往就是从缺维生素、缺铁、缺钙等表现出的小症状开始的。因此,定期关注自己的身体状况才是健康之道,如果出现相关症状,应及时就医咨询,查清源头再有针对性地进补。

头发干燥可能缺锌

如果发现自己的头发变细、干燥,且有易断、脱发的问题,那么可能是缺乏蛋白质、脂肪酸或微量元素锌。

此种情况下,应该在保证主食摄入量的基础上,每日吃3两瘦肉、1个鸡蛋,再喝250毫升牛奶以补充优质蛋白质,同时可增加脂肪摄入。每周可以吃两到三次海鱼,或者吃些牡蛎来增加微量元素锌。

夜视降低缺维生素A

有些人白天视力正常,一到晚上天黑下来就几乎变成了“瞎子”,这就是夜视能力差的表现,很可能是缺乏维生素A导致的。缺乏维生素A还有可能表现为眼睛干涩、皮肤干燥、头皮屑多等症状。

膳食中的维生素A主要来源于两部分:一是动物肝脏、蛋黄、奶油等,二是来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

牙龈出血补维生素C

如果经常口干舌燥,觉得抵抗力下降,刷牙的时候牙龈出血,或者是皮肤上有大块黑色素沉淀,这就是身体在告诉你该补充维生素C了。

生活中青菜、韭菜、菠菜等新鲜蔬菜,还

有橘子、柚子、柠檬、红枣、山楂、猕猴桃这些水果都富含维C,逛超市的时候不妨多买些放在家里,每天提醒自己多吃些。

抽筋试试补充钙镁

钙镁缺乏的典型表现为睡觉经常做梦、容易惊醒,记忆力下降、脾气暴躁、抽筋、腰酸背痛等。老年人缺乏钙镁会容易骨折,小孩就会导致身材矮小,经常尿床了。

镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中,尤其是叶绿素中。平时多吃些蛋奶类、黄豆、豆制品、胡萝卜、虾、海鱼就可以很好地补充身体所需的钙。

便秘应多摄入纤维素

随着生活水平的提高,粗粮细做也成为常态,但越来越精细的食物会让人体中的纤维素减少。缺乏纤维素会导致便秘、痔疮、

暗疮、青春痘、肥胖等。

如果想要治疗和预防这些症状,一日三餐可以适当添加些粗粮,如麦麸、谷物、麦片以及马铃薯、白薯等薯类,蔬菜有笋类、辣椒、蕹菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜中也含有一定的纤维素,水果中枣、石榴、苹果、鸭梨也含有一定量的纤维素。

缺维生素D影响骨头

当缺乏维生素D时,可导致儿童生长迟缓、牙齿发育不健全;小儿易患佝偻病;老人全身乏力、骨质疏松,甚至有疼痛、骨折等症状。

动物的肝脏和禽类的蛋中含有比较丰富的维生素D,特别是海鱼的肝脏中。另外,维生素D的另一个重要来源是进行阳光浴,在阳光的照射下人体皮肤内的胆固醇可以转变成维生素D。对成年人而言,经常接受日照则不必再补充维生素D。(蔡卫卫)