

鸡蛋怎么吃更健康？

中国疾控中心

爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个，但有人说鸡蛋黄胆固醇含量高，吃多了会导致高胆固醇、高血脂，还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等等。

一、鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂？

首先，日常饮食中影响血脂水平的两个主要危害因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低，但饱和脂肪的含量并不高，且还有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次，至于鸡蛋中较高的胆固醇含量，其实不用过于担心。这是因为人体内胆固醇 70%左右都来自自身合成，食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且，正常人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制，一旦摄入胆固醇增加，则体内合成的胆固醇会适当减少。

也就是说，即便鸡蛋的胆固醇含量高，只要人体血脂代谢能力正常，吃下去的这点胆固醇，并不会影响血脂。



二、鸡蛋一天到底吃几个最健康？

1. 正常成年人，建议每天吃 1 个鸡蛋（包括蛋黄）

首先，我国居民膳食指南中建议，正常成年人每周应摄入 280~350 克蛋类，以一个鸡蛋 50~60 克计算，大约是每周吃 6~7 个鸡蛋，也就是每天 1 个蛋。

其次，再从大家担心的胆固醇的角度，来看看权威机构推荐摄入量。中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南（2023）》中指出，成人每日胆固醇摄入量应不高于 300 毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量大概在 200 毫克左右，考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇，每天吃 1 个鸡蛋对于成年人来说，也是适宜的。

2. 孕期、哺乳期、青春期学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士，建议一天最多吃 3 个鸡蛋

日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物，则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量，依然保持每天 1 个鸡蛋就可以。

3. 高血脂人群，要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过 1 个，一周不超过 5 个

根据国家卫生健康委发布的《成人高脂血症食养指南（2023）》，高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在 200 毫克以内。也就是说，吃 1 个鸡蛋就可能会面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物，如动物内脏（脑、肝、心）、红肉（猪牛羊）、虾等不算太多，

也没有摄入太多油脂（尤其是动物油脂和高油的加工食品），那么建议每天吃不超过 1 个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物，那就要相应控制鸡蛋的摄入，比如吃半个，或者只吃 2/3 的蛋黄。

三、肥胖人群，要注意控制总膳食摄入量，包括鸡蛋

对于有肥胖问题的人群来说，需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多，但依然不建议吃太多。一些处于减重期的朋友，在清淡饮食的基础上，用蒸、煮鸡蛋提供优质蛋白、矿物质，大量新鲜蔬果、杂粮提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物的方式，作为减重饮食搭配，也是可以的。

另一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高，那也要按照每天摄入 1 个以内的鸡蛋建议。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

最后，还想提醒大家的是，除了关注吃鸡蛋的量，记得同时要注意鸡蛋的烹饪方式（尽量采用蒸煮等方式加工鸡蛋，避免煎炸蛋），以及饮食整体搭配是否合理。