

# 一天吃一个鸡蛋 不会增加患冠心病风险

许翔宇报道

hsiangyu@sph.com.sg

美国最新研究，平均一天吃一个鸡蛋，不会增加患上冠心病的风险。

新加坡心脏基金会今早发表文告说，美国的这项研究显示，吃鸡蛋和患上冠心病的风险并没有直接关联。

一般人若适量吃鸡蛋，即每周吃少过7个鸡蛋，或每天平均吃一个，大致上没问题。

但新加坡心脏基金会营养师建议，若已经患有高胆固醇，每周还是不应吃超过两个蛋黄。

有的人因担心患冠心病，吃鸡蛋时，只吃蛋白，不敢吃蛋黄，但营养师也指出，没有必要这么做。

鸡蛋含叶酸、多种营养如维生素A和B12等，以及多元不饱和脂肪等有益脂肪，因此，对大多数人来说，吃整个鸡蛋才能摄取完整的营养。若只吃蛋白或蛋黄，所能摄取的营养其实很少。