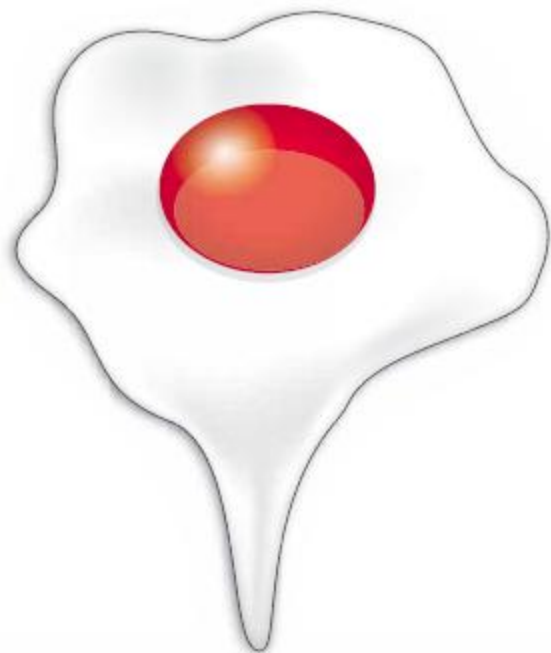


一天一个鸡蛋 冠心病会找上你？NO!



蛋黄就好：患高血压或心脏病者一星期内不能吃超过2枚蛋黄。

美国研究显示，吃鸡蛋和患上冠心病的风险并没有直接关联。

美国

最新研究，平均一天吃一个鸡蛋，并不会增加患上冠心病的风险。不过，经常吃蛋却可能是增加死亡几率的因素之一。

美国的这项研究调查了21,327名男性病患，显示鸡蛋与死亡率有一定的关系，尤其是糖尿病患者。虽然目前还没有找到确定的原因，不过，适度食用鸡蛋（每星期少过七个）应该是很安全的。

新加坡心脏基金会发表文告指出，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。基金会提醒公众，鸡蛋和其他食物一样，无所谓“好”或“坏”，应把它视为日常饮食的一部分。

新加坡心脏协会建议大家应该拥有均衡的饮食习惯，多吃蔬菜水果、豆类 and 鱼能够保持身心健康。

健康饮食建议

以下是新加坡心脏协会营养学家Jamie Liew提供的饮食建议：

1. 适当饮食习惯

先吃营养丰富的食物未必对身体有好处。

美国的心脏协会表示，患

有高血压或心脏病者应该注意从饮食中吸取的胆固醇，在一星期内不能吃超过2枚蛋黄。

想了解更多详情可参考 www.healthoasme.com/egg.shtml

2. 不单吃蛋黄或蛋白

蛋含有93.7%的生物值，与牛奶(84.5%)、鱼(76%)和牛肉(74.3%)相比起来拥有较多营养。此外，蛋也含有丰富的叶酸、维生素B12、维生素A、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪。

虽然蛋含有少许的饱和脂肪，但它对人体带来的益处比害处多。但是，如果只吃蛋白而不吃蛋黄的话，身体吸取的营养自然会减少，因为蛋白中并不含有任何脂肪。

3. 如何挑选鸡蛋

市面上的Omega-3鸡蛋来自吸取10-20%亚麻籽油的鸡。亚麻籽含有Omega-3脂肪酸，导致这些蛋的Omega-3脂肪酸成分比普通鸡蛋来得高。

医学术语 HEALTHY DIET

冠心病 guān xīn bìng : Coronary heart disease

亚麻籽油 yà má zǐ yóu : Linseed oil