

绿壳鸡蛋 绿壳鸡蛋价格绿壳鸡蛋营养价值-批发报价

产品名称	绿壳鸡蛋 绿壳鸡蛋价格绿壳鸡蛋营养价值-批发报价
公司名称	湖北华绿生态农业开发有限公司
价格	.85/枚
规格参数	
公司地址	湖北省宜昌市鸦鹊岭镇鸦白加油站旁
联系电话	0717-7256181 15871556692

产品详情

鸡蛋是人们日常生活中常吃的食物。鸡蛋有哪些营养？怎么吃最有营养？有什么饮食禁忌呢？

1．鸡蛋怎么吃最营养？鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%～50%。由此来说，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化。注意：茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

2．不同年龄段的人吃鸡蛋的方法有不同吗？

虽然煮鸡蛋最营养，但对消化功能没有完善的儿童来说，煮鸡蛋比较不易消化。

对婴儿来说最好是吃煮鸡蛋中的蛋黄，将之碾成粉末，加水或奶食用。

就孩子而言，鸡蛋的做法要多样、口味要多变才能引起他们的食欲。对低龄幼儿来说可以吃蒸鸡蛋羹、蛋花汤、水泼蛋和煎荷包蛋。需要食用流质饮食时，可用牛奶或豆浆冲蛋花。

稍大的儿童可以食用炒鸡蛋、蛋饺、金钩千层卷、蟹粉蛋等。3．煮鸡蛋要注意什么？煮鸡蛋是常用的吃法之一，但若煮不得法，往往会使蛋清熟而蛋黄不熟；或煮过头了，把鸡蛋煮得开了花，蛋白蛋黄都很硬，这样都不利于消化吸收。正确的煮法是将鸡蛋于冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮2分钟。熄火后再浸泡5分钟，这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。据营养学家介绍，不同煮沸时间的鸡蛋，在人体内消化时间是有差异：3分钟鸡蛋是微熟鸡蛋，最容易消化，约需1小时30分钟；5分钟鸡蛋是半熟鸡蛋，在人体内消化时间约2小时；煮沸时间过长的鸡蛋，人体内消化要3小时15分。5分钟鸡蛋不仅软嫩、蛋香味浓，而且有益人体营养。美国医学界曾发表研究报告，24名成人每日吃两个半熟蛋，6个星期后血脂并没有上升，对人体有益的好胆固醇（HDL）反增加10%。4．鸡蛋一天吃多少最好？鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担，一般来说，孩子和老人每天一个，青少年及成人每天两个比较适宜。