

危“鸡”重重： 关于鸡蛋的健康隐忧

责 任 医 师 协 会

5100 WISCONSIN AVE., N. W., SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
PHONE (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • WWW.PHYSICIANSCOMMITTEE.ORG

有很多理由值得让我们从饮食中去除鸡蛋。近期研究显示摄取鸡蛋可能会导致心脏病、糖尿病，甚至是癌症^(注1、注2)。

鸡蛋完全不含膳食纤维，其热量超过60%都来自脂肪，并且很大部分是饱和脂肪^(注3)。一般大小的鸡蛋一颗就含高达186毫克的胆固醇^(注3)，非常不健康。这样的胆固醇究竟是多少？举凡有高胆固醇、糖尿病或心血管疾病的人，都建议胆固醇摄取要控制在200毫克以下^(注2、注4)。但由饮食摄取任何胆固醇都是无必要的，因为我们的身体会自行制造多过于我们所需的胆固醇。

另一个鸡蛋的健康危害是污染。蛋壳多孔又脆弱，鸡蛋养殖场极度拥挤，导致鸡蛋成了沙门氏菌的最佳宿主——在美国，沙门氏菌是导致食物中毒的头号原因^(注5)。

心脏病

研究人员发现摄取最多鸡蛋的人罹患心血管疾病的机率增加了19%。已经有糖尿病的患者，导致心脏病的机率则遽增到83%^(注2)。新研究显示出在鸡蛋中以高浓度存在的物质“胆碱”或许会产生副产品，增加心脏病或中风的风险^(注6)。

糖尿病

一份在《动脉粥样硬化》期刊(*Atherosclerosis*)出版的评论针对14个研究，证实摄取最多鸡蛋的群体增加了68%的糖尿病风险^(注1)。

在“医师健康研究一”当中，共有超过两万一千名参与者。研究人员发现每周摄取7颗或更多鸡蛋的人，死亡率比摄取较少鸡蛋的人高了25%。患糖尿病的参与者，死亡风险是鸡蛋摄取量最少的人的两倍^(注7)。

根据《美国流行病学杂志》(*American Journal of Epidemiology*)中所提及的两篇研究，鸡蛋摄取同时增加了妊娠糖尿病的风险。一份研究显示，和摄取最少量鸡蛋的妇女相比，摄取最多鸡蛋的妇女罹患糖尿病的风险增加了77%；另一份研究的则认为增加了165%^(注8)。

鸡蛋和糖尿病之间的关联或许是胆固醇，也或许是由于高脂肪饮食和血糖升高息息相关，而富含脂肪的食物会增加胰岛素抗性^(注9)。



癌症

根据一篇发表在《国际癌症期刊》(*International Journal of Cancer*)的研究显示，每周摄取1.5颗鸡蛋的人，罹患结肠癌的风险和每年摄取少于11颗鸡蛋的人相比，机率是五倍^(注10)。在分析了34个国家的数据后，国际卫生组织(WHO)发现证据证明吃鸡蛋和结肠癌、直肠癌致死是有关联的^(注11)。

《国际泌尿科学与肾科学》(*International Urology and Nephrology*)表示，甚至是适量吃蛋也能够让膀胱癌风险翻三倍^(注12)。

一份2011年哈佛大学由美国国立卫生研究院(NIH)所资助的研究指出，吃鸡蛋和前列腺癌发展有关。男性每周只要摄取2.5颗鸡蛋，和每周摄取不到半颗鸡蛋的男性相比，一种致命的前列腺癌风险就会提高81%^(注13)。鸡蛋当中的高胆固醇和胆碱或许是原因。有人指出虽然胆碱在细胞信号发放上有其重要性，但可能会将前列腺癌散播到全身^(注13)。

连蛋白也是吗？

由于多数西方人饮食中包含了远超过必要的蛋白质含量，加入像蛋白这样的高浓度蛋白质来源，可能会增加肾脏疾病、肾结石^(注14)和某些癌症的风险^(注17)。

替换鸡蛋

在食谱里加入鸡蛋是因其具有粘合、蓬松、增加湿度的效力。然而，亚麻籽和苹果泥等很多简单的替代品，都能够让人充分享用美食同时避免健康风险。豆腐、豆子等产品甚至可以取代鸡蛋，作成炒豆腐或鹰嘴豆无蛋沙拉。

将鸡蛋替换掉是饮食上正面的改变，不仅减少胆固醇、饱和脂肪、动物性蛋白的摄取，还增加了具有保护功能的膳食纤维、抗氧化剂和植化素。

以下为几种在料理或烘焙时可以替代鸡蛋的做法：

1颗鸡蛋 =

- 1/4 杯豆腐（任一种）与食谱中液态的成分搅拌（注：低脂豆腐能够降低食谱的热量）
- 1/2 根香蕉，捣成泥状
- 1/4 杯苹果泥或其他水果泥
- 1/2 杯豆浆酸奶
- 1至1 1/2 茶匙的Ener-G Foods Egg Replacer（一种市面上销售的粉状鸡蛋替代品）+2汤匙温水
- 1/4 杯白土豆泥或紫薯泥
- 1 汤匙研碎亚麻籽粉+3汤匙水
- 2 汤匙土豆粉、玉米粉或葛粉

- 2-3 汤匙西红柿浓酱
- 1/4 杯熟燕麦
- 2-3 汤匙面包屑
- 2-3 汤匙面粉

参考资料

1. Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L. Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: a meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2013;229:524-530.
2. Spence JD, Jenkins DJ, Davignon J. Dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease. *Can J Cardiol*. 2010;26:336-339.
3. U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964>. Accessed August 2, 2013.
4. U.S. Department of Agriculture. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>. Accessed November 13, 2013.
5. De Reu K, Grijspeerdt K, Messens W, et al. Eggshell factors influencing eggshell penetration and whole egg contamination by different bacteria, including salmonella enteritidis. *Int J Food Microbiol*. 2006;112:253-260.
6. Tang WHW, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *N Engl J Med*. 2013;368:1575-1584.
7. Djoussé L, Gaziano JM. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2008;87:964-969.
8. Qiu C, Frederick IO, Zhang C, et al. Risk of gestational diabetes mellitus in relation to maternal egg and cholesterol intake. *Am J Epidemiol*. 2011;173:649-658.
9. Schrauwen P. High-fat diet, muscular lipotoxicity and insulin resistance. *Proc Nutr Soc*. 2007;66:33-41.
10. Iscovich JM, L'Abbe KA, Castelletto R, et al. Colon cancer in Argentina. I: risk from intake of dietary items. *Int J Cancer*. 1992;51:851-857.
11. Zhang J, Zhao Z, Berkel HJ. Egg consumption and mortality from colon and rectal cancers: an ecological study. *Nutr Cancer*. 2003;46:158-165.
12. Radosavljevic V, Jankovic S, Marinkovic J, Dokic M. Diet and bladder cancer: a case-control study. *Int Urol Nephrol*. 2005;37:283-289.
13. Richman EL, Kenfield SA, Stampfer MJ, et al. Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate specific antigen-era: incidence and survival. *Cancer Prev Res*. 2011;4:2110-2121.
14. Reddy ST, Wang CY, Sakhraee K, et al. Effect of low-carbohydrate high-protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. *Am J Kidney Dis*. 2002;40:265-274.
15. Fontana L, Klein S, Holloszy JO. Long-term low-protein, low-calorie diet and endurance exercise modulate metabolic factors associated with cancer risk. *Am J Clin Nutr*. 2006;84:1456-1462.10. Holick MF. The vitamin D epidemic and its health consequences. *J Nutr*. November 2005;135(11):2739S-2748S.

