



运动阶段的合理吃喝

2023年3月4日是“世界肥胖日”，今年的活动主题“肥胖防控，是你我们的责任”，强调肥胖防控需全社会的共同努力。尤其是现在进入春季，春天已经来了，夏天也就不远了，大家的减肥呼声越来越高，当然除了发现大家都不约而同迈开腿的同时，不少人也实施了管住嘴的行动。都说减肥“三分靠动，七分靠吃”，减肥不能靠饿，饥饿时身体首先会利用血液中的葡萄糖来供能，随后便是肝糖原和肌糖原，就算是不吃饭，脂肪的消耗也很少。有时候大可不必过于苛刻自己，用正确的方法吃会让你在运动的时候收获更好的减肥效果。

碳水化合物、脂肪、蛋白质
三大供能营养“各司其职”一个不能少
很多人一运动就会非常苛刻对待自己，单纯认为不吃这个不吃那个，就能瘦。但是忽略掉了为我们人体提供能量主要就是碳水化合物、脂肪、蛋白质。减肥期间营养全面很重要，吃的食物要保证成分干净。

碳水是我们身体摄糖的主要来源，我们正常饮食结构中，应该有55%的能量是由糖分供给的。

如果低于55%，我们就会缺乏糖分，影响身体健康。反之超过55%，糖分就会转化成脂肪储存起来。过多的糖分会变成脂肪储存起来，吃下脂肪也会直接转变成脂肪储存。当糖分长时间缺乏时，脂肪是能够保证我们生存的最后一道保障。而脂肪的问题是提供能量速度很慢，身体设计了一个保险机制，就是分解蛋白质提供能量。相信大家都有过一种经历，如果饿了不及时吃东西，过一阵子饥饿感就消失了。这种所谓“饿过劲儿”的感觉，就是当糖分快消耗完却没有得到及时补充时，身体等不及脂肪慢慢地转化成能量，直接从蛋白质这个应急周转账户里提取能量。

但是，蛋白质是构成我们身体的物质，可以说没有蛋白质就没有生命。分解蛋白质提供能量，只有蛋白质得到充足的补充，身体的各项技能才能正常运转。

也就是说，真正有营养的东西是没有那么容易就把你给吃胖的，如果吃的东西对身体建设维护都没用，身体因为缺乏营养而活力下降，过多的能量消耗不掉，才会变成脂肪堆积起来。尤其是碳水，很多人一减肥就不吃碳水，导致身体机能受到影响。目前世界主流营养学一般建议，碳水最少也不要低于每天120-130克，咱们国家建议也是这个量，这是人类碳水化合物的最低需要量。

运动阶段如何合理吃喝？
1.适当喝水：
运动阶段多喝水，应该是每个正在运动的人绝对落不下的习惯。减重的人群代谢1斤脂肪需要1000ml的水来补充，体内水分不足，身体无法对脂肪组织进行充分代谢，导致体内脂肪滞留，体重增加。

另外，研究表明每天喝掉1.5升水，每年就能多燃烧掉17400卡路里的热量。但是需要注意的是我们要的是适当喝水，而不是盲目地多喝水。经常见很多人端着杯子狂喝水，喝水太多，代谢不掉的水分，很容易聚集在体内，出现水肿的现象。

2.注意补铁：
铁元素是运动阶段我们应该重视的营养元素，铁元素不足，细胞就无法获得足够的氧气，进而降低了新陈代谢，我们可以适量多吃补铁的食物，比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。

3.运动人群健康食物小建议：
碳水：五谷杂粮为主，玉米、紫薯、全麦面包、糙米、意大利面等。

优质脂肪：牛油果、坚果、橄榄油、鱼油等。
高蛋白：鸡蛋、蛋白粉、牛肉、鱼、虾、鸡胸肉、豆制品、乳清。

再分享一些减重期间放心吃的食物：多喝牛奶，可以补充蛋白质和钙；多吃含糖分低、水分多的水果，如苹果、猕猴桃、草莓、樱桃、梨、橙子。

你动的没有你以为的那么多
吃的没有你以为的那么少

搞清楚脂肪和卡路里的关系，我们的负担也就不会那么大。我们需要了解的是脂肪和卡路里的关系是：1克脂肪=9卡路里。

也就是说，假设你一天吃了3000卡路里的食物，超过了你一天消耗掉的热量，那么摄入大于消耗，体重就会增加，因为多余的热量会被转化为脂肪储存起来。那不管这3000卡路里是由2000卡路里脂肪还是200卡路里的脂肪组成的，你都会因为热量过多而积累脂肪。

因此并不是说绝对地去拒绝脂肪和卡路里，就真的无负担了。减脂最基本的就是制造热量赤字，能量摄入小于能量消耗则减肥成功，反之则发胖。

如果减肥总是失败，那就是对食物热量不够了解，对运动量又过于乐观。其实，你动的没

有你以为的那么多，吃的没有你以为的那么少。只要你每天摄入了过多的热量，不管吃的是油脂，还是水果，无法被消耗掉的剩余热量都会转化成脂肪。

花果药茶春日醒神

春天易困乏，很多人都会选择喝茶来提神醒脑。该怎么根据个人体质选择花果药茶的种类呢？广州中医药大学第一附属医院针灸康复中心贾超主任医师详解。

易郁闷——玫瑰花、茉莉花
春天易春困，对于容易情绪郁闷、精神紧张的人来说，春季可选择多喝玫瑰花、茉莉花等茶。玫瑰花茶性微温，并含有丰富的维生素，具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效，对肝与胃有调理作用，并能消除疲劳、改善体质，尤其适宜春季饮用。

茉莉花茶不仅香味诱人，还有驱除寒气的功能，在初春可以一解身上的寒气，还可以振奋精神、消除春困。另外，喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神，还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适及经痛、和胃止腹痛。

易上火——金银花茶、菊花茶
春季同时是流感的高发季节，对于容易上火的人，可以选用金银花茶、菊花茶等。金银花性味甘寒，具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效，可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症，对疔痛、肠炎也有缓解之效，有助凉血止痢、利尿养肝。

菊花茶不仅有清肝明目的作用，而且还有下火、排毒、清热、消肿等功能，能有效排除体内毒素，增强抵抗力，春天是万物始发之际，人体也有可能阳气过剩，所以喝些菊花茶降降火气也是不错的。菊花具有养肝平肝、清肝明目的功效，特别适宜春季饮用。但需要注意的是：这两种茶虚寒体质及月经期内不能饮用，否则，可能出现不良反应。

痰湿重——陈皮茶
对岭南来说，春季也是一个湿气弥漫的季节。对于痰湿较重的人，可选用陈皮茶。陈皮既能祛湿养颜、止咳化痰，又能滋养脾胃，促进肠胃的蠕动和消化，改善胃痛腹胀等情况，缓解身体不适。但需要注意的是：陈皮性味辛温、偏燥，因而不适宜体质阴虚的人服食，否则会加重燥热，从而难以入睡。

此外，陈皮的健胃作用是建立在胃寒(表现为胃痛喜按、爱吃热食、舌苔薄白等)基础上的。如果是热性的胃肠不适(表现为胃痛拒按、爱吃冷食、舌苔黄腻等)，就不宜服食陈皮，以免加重病情。

药茶推荐
1.党参玫瑰花陈皮茶
做法：党参10克，玫瑰花3克，陈皮3克。上述用料一同放入茶碗，加入沸水，加盖3~5分钟即成。
功效：疏肝理气，健脾祛湿。
2.杞菊养肝乌龙茶
做法：菊花适量、枸杞子10克，乌龙茶10克，开水冲泡，加盖稍泡片刻后即可饮用。
功效：疏风明目，滋养肝肾。
3.陈皮茯苓茶
做法：茯苓5克，陈皮2克。茯苓、陈皮洗净，放入保温杯中，在杯中冲入热水，等待5分钟即可饮用。
功效：健脾利湿，化痰减肥，健脾燥湿，化痰祛脂。



如何提高睡眠质量

睡眠时，脑脊液更容易在脑内流动。睡眠可以高效清除脑内代谢废物，从而恢复大脑活力。有研究发现，人在睡眠之后会在辨识工作中表现得更好。睡眠的快速眼动期，对程序性记忆

的形成和巩固有着重要作用，让大脑更好地存储记忆。

睡眠还可以恢复体力，增强免疫力，避免衰老的过早发生。

良好的睡眠既是身心健康的重要保障，又是保持大脑活力，使认知功能与社会功能相适应的生理基础。若长期睡不好觉，人们可能会产生一系列的躯体症状和精神疾患。

好睡眠是促进人体生长发育的因素之一，孩子要想长高，一定要有良好的睡眠做保证。建议学龄儿童睡9~11小时，青少年睡8~10小时，成年人睡7~8小时。

良好睡眠，其实有三个评价标准：
一是入睡顺利，10~15分钟进入梦乡；
二是整个睡眠过程完整，不在中途醒来；
三是睡醒后感觉舒适、神清气爽。

然而调查显示，全球15%~35%的成人觉得自己的睡眠“很糟糕”。

睡眠不好？试试这6个方法

1.找到自己的睡眠节律。每个人都有自己的生物节律，找准自己的生物钟，才能获得高质量睡眠。到底应该几点睡觉没有统一标准，不过，一般建议大家晚上10~11点入睡。

2.选择适宜的睡眠环境。环境对睡眠的影响也不容小觑。卧室最好挂遮光的厚重帘；尽量不要在卧室中放置家用电器，如电视、冰箱、电脑等；不要把手机放在床边。同时要注意，上床后不要再看手机、听广播、看报纸，以免影响入睡。

3.减少情绪波动，放松心情。避免在睡前想一些不愉快的事情。结束一天的工作后，在下班到临睡前的这段时间，给自己在心理上设个“缓冲区”，放下对工作的思考，放松心情。

4.热水沐浴。睡前沐浴可以放松身体，促进入睡。在洗澡水里滴入精油，也有安神之效。

5.适当运动。合理运动可以增加机体疲惫感，有助于延长深睡眠。运动通过复杂的体温调节机制，帮助人入睡。运动的时间和强度因每个人的体质而异，首选有氧运动。

6.按时起床。即便没有睡好，早上还是要按时起床，最好不要赖床，白天也不要补觉，以免影响晚上的睡眠。



每天吃1个鸡蛋对身体是好是坏

“鸡蛋丢掉蛋黄，蛋黄胆固醇高，影响心血管。”

“每天吃1个鸡蛋，患上糖尿病和高血压的风险大大增加！”

这些说法让很多人对自己的饮食习惯产生了怀疑，每天坚持吃1个鸡蛋，对身体是好是坏？**研究：每周吃≥5个鸡蛋，糖尿病和高血压风险都降低**

2023年1月18日，美国波士顿大学研究团队在《营养素》Nutrients上发表的研究显示，每周摄入≥5个鸡蛋，患2型糖尿病和高血压的风险分别显著降低28%和32%！如果能配合其他的健康饮食模式，对健康的益处会更强。

研究根据不同的鸡蛋摄入量，全部的2349名参与者被分为3组。

第一组：<0.5个鸡蛋/周；
第二组：0.5-5个鸡蛋/周；
第三组：≥5个鸡蛋/周。

其中，≥5个鸡蛋/周的参与者往往有着更高的BMI(身体质量指数)和膳食胆固醇摄入量，但这部分人群的空腹血糖水平更低。数据显示，在调整了多变量后，≥5个鸡蛋/周的参与者的平均空腹血糖浓度比几乎不吃鸡蛋的低3.7毫克/分升，该差异在超重人群中更为明显。

结果表明，与<0.5个鸡蛋/周相比，≥5个鸡蛋/周的参与者发生空腹血糖受损或2型糖尿病的风险显著降低28%，罹患高血压的风险也下降32%。

总之，这项前瞻性研究证明，每周食用5个或更多鸡蛋不会对葡萄糖或血压相关结果产生不利影响；相反，适量地摄入鸡蛋还能降低糖尿病和高血压的发生风险，配合健康饮食模式效果更佳。

每天一个鸡蛋会升高胆固醇吗？
研究：并不会

每天一个鸡蛋会升高胆固醇吗？2022年3月，北京大学研究团队开展的巢式病例对照研究发现，适量摄入鸡蛋(约每天1个)，血液中的有益蛋白和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C，也被称为“好胆固醇”)的含量更高，尤其是载脂蛋白A1(APOA1)水平显著高于常人；而有害蛋白和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C，也被称为“坏胆固醇”)更少，因此对心血管起到保护作用。

研究发现，吃适量鸡蛋的人(约4~7个/周)，血液中的有益蛋白质，如：载脂蛋白A1(APOA1)、酯酸盐、HDL-C等含量更高，总胆固醇、极低密度脂蛋白(VLDL)以及LDL-C等“有害”代谢物的含量更低。

以载脂蛋白A1为例，载脂蛋白A1能将脂肪物质运送到肝脏进行分解，清除血液中的胆固醇，从而降低心脏病、中风等心血管疾病的发生

风险。

该研究的作者之一李立明教授表示，这项研究或会对“我国人群吃鸡蛋”起到指导作用。现阶段，我国饮食指南建议每天吃1个鸡蛋，但数据表明，我国人群的鸡蛋平均摄入量远不到推荐量。因此，需要多鼓励人们适量食用鸡蛋，以此来降低心血管疾病总体风险。

这样吃鸡蛋最营养！

1.煮鸡蛋：
先煮后焖
煮鸡蛋是简单又健康的鸡蛋吃法，不需要额外加油、盐，既好消化又好吸收。煮鸡蛋一定要冷水下锅，待水开后再转小火煮5~6分钟左右关火，然后焖个3~4分钟左右，让口感滑嫩，鸡蛋熟透。如果鸡蛋比较大，或是直接从冰箱里拿出来的，煮的时间可稍微长一些，使其内部都熟透了。

一般煮鸡蛋不要超过15分钟，煮太久，蛋黄中的多不饱和脂肪酸会减少，其他的营养物质也可能被破坏。

2.荷包蛋：
温水时下锅
荷包蛋和煮鸡蛋一样，也是一种较为健康的鸡蛋吃法。打好一颗荷包蛋可是一门技术活，因为一不小心，你就可能把荷包蛋煮破。荷包蛋一定要温水下锅，然后慢慢地、轻轻地放到水里。煮荷包蛋时，一定要用小火。水中轻轻冒泡，大火很容易把蛋煮破。有些人喜欢吃溏心荷包蛋，其实吃荷包蛋最好煮到全熟。

3.茶叶蛋：
放点红茶好
茶叶蛋虽然名字中有茶叶，但制作时不只有茶叶，还有八角、花椒、桂皮、酱油、盐等调味料。煮鸡蛋加点茶叶，赋予了鸡蛋淡淡的茶香。

煮茶叶蛋时，把鸡蛋煮到8~9分熟，然后轻轻地剥蛋壳磕碎，此时的蛋清已凝固，然后慢慢放在汤汁中浸泡入味即可。煮茶叶蛋可放些红茶，性温暖胃，助消化、去油腻。此外，吃茶叶蛋要注意隐形盐的摄入量。

4.蒸蛋羹：
水和蛋液的比例为1:2
蒸蛋羹是一种半流质状态，相比煮鸡蛋、茶鸡蛋等，蒸蛋羹更适合老人和小孩，因为便于吞咽和消化吸收。消化功能不好的人，用蒸的方式吃鸡蛋更合适。

蒸蛋羹时最好用温开水或者凉开水，温开水更佳，水和蛋液的比例大概为1:2。这里有个小窍门，可以在蛋液水中加一点盐，这样蒸出来的蛋羹表面更光亮一些。此外，蒸蛋的时候一定要使用小火，以免蒸的过程中出现太多气泡，影响蛋羹的品质。

5.卤蛋：
放盐悠着点
卤汁赋予了卤蛋色泽诱人，还有香味，卤蛋60%以上的风味物质都来源于调味料。经过卤汁腌制后，卤蛋蛋白更有嚼劲，蛋黄也更松沙一些。自己在家也可配一些卤汁，如花椒、大料、

传及参观旅游项目；永昌年产10亿块煤矸石烧结砖及隧道窑余热利用项目，总占地面积156000平方米，总建筑面积66615平方米，隧道窑余热发电为自发自用，余热锅炉为元堡子集中供热；光大清洁技术公司120万吨煤泥无污染化处置。同时对各类煤炭企业落实生态环保责任情况进行了集中专项检查，严肃查处矸石违法占地、违法处置等生态破坏问题，解决全县煤场煤矸石污染问题，严肃查处一批矸石非法占地，违法处置的生态破坏问题。苏志文是朔州市生态环境局右玉分局的一名普通职工，他在污染源普查中严格按照任务和要求执行，多次圆满完成了执法检查等任务，受到省市相关部门表彰。在这个英雄的集体，他们以撒播进实参的合力在各项任务中齐心协力跑出了加速度，干出了高质量。2022年，他们在土壤污染防治、固废废管理上狠下功夫，建立了规范了全县6家工矿企业危废暂存间，并与有处置危废资质单位签订处置协议。在水污染防治工作中，开展了千人以上万人以下饮用水源地摸底和划分工作。全县只有新城镇上堡村为千人以上村庄，已纳入县城集中式饮用水源地供水范围。对人河排污口设置审核工作按照国家黄河流域入河排污口排查整治要求，对14个人河排污口深入开展“查、测、溯、治”，严格控制入河排污总量，严格管控农业面源污染，强化畜禽养殖污染监管，严控降雨期间畜禽粪流入河道，防范二次污染。投资约1500万元，实施右玉干部学院生活污水站工程、河流清淤工程、河流生态修复工程。确保污染防治攻坚战扎实的开展。持续强化施工工地扬尘管控。持续加强道路运输扬尘管控。结合美丽矿山建设，扎实推进工业企业无组织排放治理。

新制度好比东风吹，助力生态环境保护劈波斩浪，扬帆远航。近年来，右玉增加生态资源“含金量”，打造兼容并蓄为主方向的林草产业新板块取得突破性进展。提升生态环境“附加值”，构筑绿色经济为核心竞争力的转型发展新高地实现高质量快速发展。生态工业方兴未艾。扶持风光电新型能源企业集群发展，引进实施北矿道威共享储能电站、华朔新能源独立储能等项目，推动“源网荷储”“风光火储”一体化发展，全县清洁能源总装机容量达到200万千瓦，预计到2025年可达到300万千瓦，右玉将打造成为全省重要的清洁能源基地。大数据产业强力起步。充分发挥当地空气质量好、气候凉爽、清洁能源富集优势，抢抓国家“东数西算”战略机遇，强力推进大数据产业园项目，计划安装8000架服务器机柜，将形成一大新的支柱产业、建成晋北数字经济先行区。碳汇产业探索推进。引进上海环境能源交易所、北京绿色交易所、龙源(北京)碳资产管理公司在右联合成立“右玉绿色低碳发展实践基地”，推进实施林业碳汇开发项目，积极探索了生态产品资源到资产再到资本的运营转化机制。

聚焦右玉的生态环境保护，就是聚焦中国的生态环境保护；书写右玉的生态文明建设，就是书写中国的生态文明建设。又一个新的春天，朔州市生态环境局右玉分局又在书写大气污染防治等环境保护新的杰作，他们在中国式现代化、塞上绿都建设中将拥抱又一个生态环境保护的金秋季。

（上接第1版）SO₂平均浓度值小于《环境空气质量标准》中的一级标准20微克/立方米，环境空气质量改善幅度持续攀升，国考岔头河杀虎口出境断面水水质达到《国家地表水环境质量标准》三类水质标准，达到或优于Ⅲ类水体比例100%。我们置身于右玉精神的发祥地，又是山西生态环境保护、山西绿色转型发展、中国生态文明建设的典型现场，我们将大力弘扬右玉精神，着力推进新时代生态文明建设，在高质量发展中中天更蓝、山更绿、水更清、环境更美好。

与山阴玉井镇等地接壤的右玉县元堡子镇，位于右玉县最南部，与山阴、左云、平鲁三县接壤。全镇矿产资源丰富，交通条件便利，地理位置优越，是右玉县工矿企业相对集中的一个乡镇，也是全县优势独具，发展前景十分广阔的乡镇之一。境内有丰富的原煤、石灰石、铁矿石等自然资源，原煤储量高达34亿吨。虎山公路纵贯南北，董西、元左公路横穿东西，元元公路紧接相连，为全县的“南大门”。这样一个工业重镇，生态环保压力非常大。绿色发展决策者、生态文明建设者、生态环境保护者、生态文化参与者对这片土地的关注度也自然很高。2022年9月7日，省市县相关领导在元堡子镇一个大型现代化储煤场现场观摩。看到足足有两个足球场大的储煤场内，各类监控设备及洒水防尘设施有条不紊地工作着，惹大的储煤场变成了花园式的储煤港。走进这座储煤场，闻不到呛人的粉煤灰味道，反而是鸟语花香，天蓝雾净，非常舒心悦意。2021年，朔州市生态环境局右玉分局实施了山西右玉东注北煤业有限公司、大同煤矿集团铁峰煤业有限公司、山西玉发发电有限责任公司，总投资约1.2亿元建设全密闭储煤棚，每年可减少粉尘排放量约9000余吨。如今，元堡子这个煤炭工业重镇，被人们亲切地称为冬奥小镇。到处是蓝天白云的风景，绿水青山的风景。站在镇中心就可看见远处山脊线起伏的风景，更可感受到天空下河流铺陈着蓝天一样颜色的风景。不难想象，这些美丽风景的背后是生态环境保护铁军的铁腕执法，是生态环境保护卫士的鲜为人知的酸甜苦辣，是有血有肉有灵捍卫蓝天碧水生命行动。秋冬季空气质量保障任务、美丽矿山建设、工矿企业及元堡子镇周边交通运输道路集中整治，都取得了良好成绩，取得突破性进展。

锚定了方向，追梦的脚步更加坚实。温婷是一位环保战线上的巾帼老兵，她在追求环保大爱中美中成就着人生最美。从大气污染防治等一行行扎扎实实、清晰可见的脚印里，让人感受到她对环保事业的虔诚的初心之美。这种有质感有内涵有分量的美更能打动人心，凝聚人激动人心，走到哪都光芒四射。去年临近春节，大气污染防治工作十分繁重，她强忍着腿疾病痛，硬是连续跑了十几个防治点，确保无隐患才离开。2020年，右玉县城建成区清洁取暖覆盖率达100%，到2023年的今天，遍布右玉乡镇村庄的清洁取暖已实现全覆盖。2021年，他们在担事、干事、成事中，不负人民期待，书写了辉煌的生态环境保护新篇章。完成了由山西永昌环宇煤炭运输有限公司投资建设固废处理处置及综合利用(包括废铅酸蓄电池、废旧汽车、废旧轮胎、废旧灯管等回收处理)以及科研、教育、培训中心，生态环境宣

糖、酱油、盐等。鸡蛋煮熟之后，把鸡蛋的皮剥掉，然后放到卤汁中浸泡，达到上色入味的目的。

一般来说，卤蛋都是咸鲜口味，含盐量会高，一些需要控制食盐摄入量的高血压、心血管疾病和肾病患者，建议不要经常吃卤蛋。卤蛋最好现卤现吃。没有吃完的卤蛋，冷藏后，第二天食用前最好复卤加热。

6.咸蛋：
吃半颗就好
流着红油、口感沙沙的咸蛋吃起来非常香美。咸蛋的加工有草木灰法、盐泥涂布法和盐水浸渍法等，一般经过1个月左右的腌制即成。咸蛋腌制的过程中，高盐分会让蛋白质凝固而变得紧实，把蛋中的脂肪“挤”出来，蛋黄周围就会出现很多油脂。

一般鸭蛋的个体要比鸡蛋大，腌制的时间长了些，出油也会多。1个常见大小的咸鸭蛋，无论什么生产工艺，含盐量约为3~5克，属高盐食品，建议每天吃半个即可。对于孕妇来说，建议高盐食品少吃或不吃。

7.鸡蛋汤：
先勾个薄芡
鸡蛋汤是生活中最常见的汤类，可以搭配西红柿、香菜、冬瓜、黄瓜、紫菜等，作为一种制作简单、营养丰富的汤，很受大家欢迎。即使是这款简单的汤，做的时候也是要讲究方法的。

做鸡蛋汤前先用很稀的淀粉勾一个薄芡，然后开小火，把鸡蛋打一个小孔，把蛋汁甩到锅里。或者把鸡蛋打到碗里，蛋黄和蛋清搅散，慢慢地倒入汤中，这时鸡蛋容易成絮片状、嫩嫩的，口感也好。

8.煎蛋：
煎到全熟好
炒鸡蛋是很多人家庭的最爱，做起来很方便。与蒸蛋、煮蛋相比，炒蛋、煎蛋的营养素损失，会更多一点。煎蛋时不建议做成溏心蛋，除非能确保鸡蛋是新鲜的。因为不新鲜的鸡蛋细菌含量会较高，如果做溏心蛋，受热不均匀，容易留下安全隐患。

炒鸡蛋时，可加一点料酒或淀粉让鸡蛋更滑嫩，减少油、盐的添加。韭菜、西红柿、苦瓜、豆腐等都是炒鸡蛋很好的搭配。像豆类中的谷氨酸含量高，而鸡蛋中的蛋氨酸含量丰富，两者搭配氨基酸互补，营养又健康。



来源：健康中国、光明网等