

鸡蛋，是很多人早餐的好选择。它是优质蛋白来源，富含多种人体必需氨基酸，同时含有多种维生素及硒等人体所需营养元素，营养杠杠的。但是这吃鸡蛋也颇有讲究，有人说生吃鸡蛋更营养，还有人说不吃蛋黄更健康，到底哪个说法才是真的？

生吃鸡蛋，真的更营养吗？对于生吃鸡蛋，先不说营养，另一项风险是：容易引起细菌感染——大约10%的鲜蛋带有致病菌、霉菌或寄生虫卵。



图源：壹图网

所以，为了健康着想，不推荐大家生吃鸡蛋或者吃溏心蛋，应该把鸡蛋完全煮熟再吃。

吃鸡蛋，到底要不要吃蛋黄？有人说，蛋黄的胆固醇含量高，而高胆固醇与心血管疾病相关。那么，吃鸡蛋不吃蛋黄，是不是更健康？每100克鸡蛋中的胆固醇大约是585毫克，吃一个鸡蛋，摄入的胆固醇约为200毫克。