

双黄蛋更营养还是“变异蛋”

专家：营养成分和普通鸡蛋没有差别

□本报记者 尹晓玉

为了加强营养，有人专门买双黄蛋吃，也有人见到双黄蛋不敢吃，怕是被喂了激素的“问题鸡”下的蛋。双黄蛋究竟是更有营养价值呢，还是“变异的鸡蛋”？3月27日是，记者采访了营养师和市畜牧局的专业人士。

有人专门买双黄蛋有人质疑

“我专门在菜市场买双黄蛋让小孩儿吃，9块多钱一斤，这些双黄蛋看着比普通鸡蛋大得多，打开后确实是双黄的。双黄蛋里有俩蛋黄，不管是蒸成鸡蛋羹还是炒着吃，颜色比一般鸡蛋更黄，看着都有食欲。”家住市区海河小区的王女士告诉记者，自从她知道有专门卖双黄蛋的地方，隔一段时间就会去买一次，专门给家里3岁多的孩子吃。“小孩子正是需要营养的时候，多一个蛋黄，肯定营养更丰富。”王女士说。

采访中，记者发现，不少市民认为双黄蛋更有营养，但也有人对双黄蛋表示质疑。“我最近买的鸡蛋，一连吃出来三四个双黄蛋，吓得我都不敢吃了。我听说是给鸡吃了激素，才促使鸡下双黄蛋，不知道是不是真的。”市民刘女士疑惑地问。

3月26日，在市区一农贸市场，一个卖鸡蛋的摊贩告诉记者，他卖的双黄蛋是柴鸡蛋，跟普通的柴鸡蛋一个价格，现在是每公斤18元。这些双黄蛋是专门从鸡蛋里挑出来的，挑选的方法很简单，因为双黄蛋个头比普通鸡蛋大得多。

追求双黄 不如蛋类多样化

关于双黄蛋是有更高的营养价值还是有问题，记者采访了市中心医院营养师邓莹沛。

邓莹沛表示，普通鸡蛋一个重

60克左右，而一个双黄蛋的重量可能达到90克左右。双黄蛋的营养成分和普通鸡蛋并没有差别，也就是说，吃了一个双黄蛋，相当于吃了一个半普通鸡蛋。

对于大多数人来说，一天吃一个重量60克左右的鸡蛋，营养已经足够了。如果成年人每天吃一个重量90克的双黄蛋，很可能摄入的脂肪量偏大，长期高脂饮食，对身体并不好。对于儿童来说，身体成长需要吃新鲜的食物，需要营养均衡，食物多样化。可以鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋循环吃，这样比单纯追求吃双黄蛋更科学。

市畜牧局农业技术推广研究员郭年丰表示，一般情况下，初产蛋的母鸡容易下双黄蛋，或者母鸡在受到外界刺激，比如惊吓、剧烈的声音刺激等情况下，容易产双黄蛋。“目前，没有一种激素能让鸡吃了下双黄蛋，这种说法是一种误导，没有科学依据。”郭年丰说。

出门看天



暖阳白云蓝天，20多摄氏度的气温，让人感觉春装穿着都会冒汗。今天气温还会继续回升，最高气温28℃。不过今天一过，气温就要走下坡路了，一路下滑。虽然会降温，但是天气转暖已是大趋势。

现在正是花粉过敏症的高发时段，小伙伴们外出踏青要做好防范，特别是有花粉过敏史如过敏性皮炎，过敏性鼻炎、哮喘等的人群要特别注意，尽量远离过敏源，随身携带抗过敏药，以备急用。

今后三天天气

3月28日



晴天多云
15℃~28℃

3月29日



多云
13℃~22℃

3月30日



多云
12℃~20℃

感谢武威提供信息

教你一招

洗衣机防锈小窍门

用金属材料组装的家用洗衣机，其缸口边沿与控制屏组合相接处有一条又狭又深的缝隙，洗衣机使用完毕后，残留于缝隙内的积水无法消除，长期淤积会生锈，并腐蚀机体。由于蜡不溶于水，因此用蜡来填满缝隙，可以防止生锈。

具体方法是：将蜡加热熔化成液体，然后均匀地灌入缝隙中去，到蜡冷却成型之后，再用小铁片稍加铲磨，将凸出的蜡修整一番即可。

这样做很伤胃

当今社会，患有急性、慢性胃病的人越来越多，这种现象在白领群体之间更为明显。究其原因，与以下五个饮食习惯有密切关系。

吃过饱：中国传统民间素有“每餐七分饱，健康活到老”的说法。说明其实吃饭不应该吃得过饱，否则有可能影响健康。

《黄帝内经》中就有“饮食自倍，肠胃乃伤”。传统中医强调过饱会影响肠胃功能，阻碍肠道气血运行。

无肉不欢：饭局上，除了进食过饱，“无肉不欢”也是伤胃的雷区。随着生活条件越来越好，饭桌上，较多高脂肉类，各种油腻、油炸、烤制、腌制、糯米制品层出不穷，一旦连续数餐摄入这类饮食，会大大加重胃部的负担，从而诱发胃部不适。

饮食违背时节：中医讲究阴阳调和，顺时养“胃”。现在大家聚会都爱吃火锅。然而阴虚体质者摄入过多羊肉、牛肉等热性食物，或者阳虚体质摄入过多海鲜等寒性食物，都无益于身体健康。

进食无规律：很多人由于生活不规律，导致饮食时间也比较紊乱。有的人早上醒来已经是午餐时间，深夜吃完夜宵倒头就睡。

其实，这样的饮食习惯对消化系统来说很不好，对体内脏器的影响也很大。因此，食无定时、睡前大量进食，让胃病发作概率大大增加。

喝酒：研究表明，大量饮酒会引起急性胃炎、损伤胃黏膜，严重还会导致急性胃出血。

晚综

■《屋顶掉落水泥块 该谁掏钱来维修》后续

水泥板已更新 厨房能正常使用

□文/图 本报记者 张晓甫

“谢谢《漯河晚报》，俺家的厨房屋顶已经修好了，我们全家可以放心使用厨房了。”3月26日，家住市区崂山路原市科委家属院的魏女士告诉本报记者，她家中厨房屋顶掉落水泥块一事已经得到圆满解决。

3月14日，本报04版以《屋顶掉落水泥块 该谁掏钱来维修》为题，针对魏女士家中厨房天花板上突然掉落水泥块的事情进行了报道。魏女士告诉记者，后来在有关部门的帮助下，魏女士找到了家属院的承建方天桥建筑公司，该公司在仔细查看现场后，立即组织有关人员对房屋的结构问题进行了补救。

当天上午，记者在魏女士家的厨房看到，天花板上原来脱落的水泥块部分，已经被两个黑色的扣板扣好，



图为工人正在修复厨房屋顶。

下面还支撑着几根柱子。“建筑公司安排了两个人，把整块水泥板换掉了，外面还做了一层保护材料。”魏女士说，现在他们全家已经可以正常在厨房里做饭。



扫描二维码
下载沙澧河APP

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221 辽河路与舟山路交叉点向东100米路南农行家属院

出租出售

出租

西邻京港澳南高速口，厂房仓库有出租（含办公室），面积2000平方米，13939509785。

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登

分类信息

创世纪情缘婚介

(漯河店)

CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

女，29岁，未婚，1.62米，本科，医疗系统，温柔善良，优雅大方，觅年龄相当、有责任心、上进心、有眼缘的男孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，53岁，离异，1.59米，经商，有住房，有一女孩大学毕业，形象气质佳，精明能干。觅年龄相当、有稳定收入或经商、有爱心包容心和责任心的男士为伴。电话：5561314 微信：csjqy5761314

男，60岁，离异，1.70米，经商，有房有车，干净利落，具有领导风范，经济条件佳。觅形象气质好、孝顺善良持家女士。电话：5761314 微信：14269009

男，29岁，未婚，1.8米，企业技术人员，阳光帅气，精明能干。觅30岁以内、温柔善良、有修养、孝顺持家的女孩为伴。电话：5561314 微信：csjqy5761314

地址：人民路昌建广场写字楼1701室 电话：18939531265 3380177 5761314 微信号：csjqy5761314 qq:642739137 WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所 2003年~2018年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(31897) 男，30岁，1.78米，未婚，企业单位上班，踏实可靠。觅性格开朗的女孩。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(91810) 女，45岁，1.67米，离异，教育系统，有内涵，懂生活，觅会照顾人的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：(91709) 男，53岁，1.73米，离异，热爱生活，责任感强，觅顾家宽容的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(62468) 女，39岁，1.60米，离异，经商，性格开朗，珍惜感情，觅成熟稳重的男士。电话：13137960297 微信：luohe6179