



鸡蛋作为一种常见且营养丰富的食材,一直是人们餐桌上的“常客”。然而,随着市场上各种“网红蛋”的出现,不少消费者在选择时往往陷入困惑:这些高价的“网红蛋”是否真的更营养、更健康?还是只是营销噱头?

低胆固醇蛋、无抗鸡蛋、富硒鸡蛋、DHA蛋……

高价购买的“网红蛋”是物有所值?还是智商税?

1 低胆固醇蛋 高胆固醇血症患者需要

中国农业大学食品学院教授范志红介绍,蛋黄中含较多胆固醇,高胆固醇血症患者需要限制胆固醇摄入,每周只能吃4个带蛋黄的鸡蛋。如果吃的是低胆固醇鸡蛋,每天吃1个蛋(每周7个)就不必担心胆固醇高的问题了。同时,还能从每天一个鸡蛋中吃进去较多的维生素A、维生素B2等成分。此外,蛋黄中丰富的磷脂对改善血脂状态是有益的。

2 谷物蛋 维生素含量不丰富

范志红介绍,鸡是杂食动物,仅给其饲喂谷物,并不能让鸡蛋得到全面的营养和风味。谷物中不含有维生素A和维生素D,维生素B2含量也不够高,只吃谷物会降低鸡蛋中的维生素含量。相比而言,鸡场用的饲料是专家研



发配合的,各种维生素的含量都很丰富,营养素和有害物质都有国家标准来管理,更能保证鸡蛋中的维生素和矿物质含量。

3 无抗鸡蛋 营养和普通蛋无差异

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,在现代高密度集中养殖模式下,为了防止传染性动物疾病传播造成动物大量死亡和经济损失,预防或治疗动物生病时都有可能使用抗生素,最终致其存在于鸡蛋中。虽然理论上,无抗鸡蛋因为生产过程中严格限制了抗生素的使用,抗生素残留的可能性更低,但它和普通鸡蛋在营养价值上并没有显著差异。

4 富硒鸡蛋 不如吃点天然富硒食物

营养师高春海介绍,硒是人体必需的矿物质元素之一,具有抗氧化、增强免疫功能和抗病毒作用。一般,普通鸡蛋的硒含量在13.96微克/100克,富硒鸡蛋硒含量在20~50微克/100克。虽然硒含量高于普通鸡蛋,但其价格更高,一味追求富硒鸡蛋大可不必,日常膳食中含硒较高的食物有很多,如牡蛎、小黄花鱼、腰果、南瓜子、西瓜

子、带鱼、瘦牛肉等,保证食物多样性才是预防硒缺乏的法宝。

5 无菌蛋 熟吃更安全

山西省动物疫病预防控制中心张娟介绍,无菌蛋,也叫可生食鸡蛋,细菌含量很少,但并非完全无菌,称其为“少菌蛋”更合适。若生产、运输、储存(0℃~10℃冷链)合规,且在“赏味期”内(通常15天),生食风险较低。但鸡蛋一旦超出生食期限,可能滋生细菌,需加热食用。老人、儿童、孕妇及免疫力低下者消化系统脆弱,熟吃鸡蛋更安全。

6 DHA蛋 不爱吃鱼的人可选择

营养师李纯介绍,DHA(二十二碳六烯酸)是人体必需的一种不饱和脂肪酸,对于孩子的大脑和视力发育至关重要,常存在于深海鱼类、藻类中。DHA蛋是通过给鸡喂食藻类、亚麻籽等强化营养,增加鸡蛋中的DHA,适合不能接受DHA产品、不爱吃鱼的朋友,尤其是准妈妈、婴幼儿和儿童、老年人。买时需要看DHA含量,如果含量太低(如一颗低于30毫克),则没必要买。

据健康时报

你家孩子用对OK镜了吗?

OK镜作为一种“夜间佩戴、白天摘镜”的近视防控手段,近年来备受关注。OK镜如何控制近视?哪些孩子适合佩戴?怎样科学使用?记者采访了多位眼科专家。

夜间佩戴: 给孩子的角膜定制“隐形矫正器”

“孩子戴了一年OK镜,近视度数只涨了25度,以前每年要涨150度。”北京丰台区一小学五年级学生的妈妈告诉记者,孩子戴框架眼镜打篮球经常砸坏镜片,在医生建议下佩戴OK镜。

OK镜全称角膜塑形镜,是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜,通过在夜间佩戴对角膜进行物理塑形,暂时改变角膜弧度,从而在白天提供清晰的裸眼视力。

北京大学第一医院眼科主任冯云说,OK镜就像给角膜“定制”了一个“隐形矫正器”,使活泼好动的孩子在白天摆脱框架眼镜的束缚。

临床数据显示,OK镜对于近视的有效控制率为40%至60%,尤其适合近视增长较快的孩子。

“8至14岁是近视的‘猛长期’,OK镜能有效减缓眼轴增长,降低孩子发展为高度近视的风险。”冯云说。

有家长担心戴OK镜会损伤角膜。首都医科大学附属北京同仁医院眼科副主任医师王开杰表示,目前的研究表明,OK镜可对再生的角膜上皮进行塑形。佩戴过程中,角膜上皮的分布会有变化,但角膜依然是完整、健康的。一旦停止佩戴,角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。

因人而异: 不是所有孩子都适合佩戴

“OK镜是近视防控的‘特种兵’,并非所有孩子都适合佩戴,需严格‘选拔队员’。”北京大学第一医院眼科副主任刘海华指出,适合佩戴OK镜的孩子通常需满足的条件包括:年龄在8岁以上、近视增长速度较快、每年加深度数不低于75度;近视度数不高于600度,散光度数不高于150度,部分特殊设计镜片可适配更高散光度数;有良好卫生习惯,能配合家长和医生进行自我管理。

专家特别提醒,部分孩子需谨慎佩戴。如存在角膜炎、结膜炎、干眼症等活动性眼病,严重过敏体质或对护理液成分敏感,卫生习惯差、无法规范护理镜片,年龄过小或依从性不佳等。

据了解,OK镜的验配流程极为严格,需经过角膜地形图、眼轴测量、泪液功能评估等全面检查,并选择试戴片观察评估适配状态。佩戴后还需定期复查,之后每3个月随访。家长需监督孩子操作规范,避免感染。

佩戴OK镜后有哪些注意事项?刘海华强调,镜片需每日用专用护理液进行清洁,摘戴前要洗手,定期给镜片除蛋白,避免超时佩戴;感冒、发烧期间要停戴,避免揉眼;游泳后要加强眼部清洁,出现眼红、刺痛、分泌物增多等症状,应立即停戴并就诊;镜片通常在使用1至1.5年后要及时更换,定期进行荧光素染色检查以检验角膜上皮完整性。

并非万能: 防控近视需打好“组合拳”

“OK镜不是万能的,不能完全替代传统眼镜。”冯云表示,佩戴OK镜需长期坚持以保持防控效果,如果中途停戴,角膜会像“记忆弹簧”逐渐回弹,近视度数也可能出现报复性增长。此外,对于不适合佩戴OK镜的孩子,离焦框架镜、视觉训练等也是有效备选方案。

“科学防控近视需打好‘组合拳’,着重普及防控措施。”王开杰建议,儿童应坚持日间户外活动,保持每日户外活动时间2小时以上。倡导0至3岁婴幼儿不使用视屏类产品;3至6岁尽量避免接触和使用视屏类电子产品;中小学生非学习目的使用视屏类电子产品单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时。读写要做到姿势端正,还要保持光线适度。

加强0至6岁儿童眼保健和视力检查,明确在24月龄、36月龄和4.5、6岁时,针对儿童开展5次屈光筛查,减少低龄阶段近视发生;指导县级以上综合医院、有条件的妇幼保健机构普遍开展眼科医疗服务,规范开展近视矫治……在党和国家关心部署下,全社会行动起来,共同呵护孩子的眼睛。

国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人表示,经过持续努力,全国0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到95.4%,全国儿童青少年总体近视率呈下降趋势。

据新华社

13018333716
15023163856
023-65909440

● 遗失声明:赵双不慎遗失《医师执业证书》,证书编号:220500103000118,声明作废。
● 遗失重庆市区内机关事务管理局在重庆农村农村商业银行股份有限公司重庆沙坪坝支行开立的支票(支票号:20201010301028835)开户许可证(证号:220500103000118)声明作废。
● 遗失重庆市长寿区显圣寺念佛点公章(编号:50022110442289)壹枚,声明作废。
● 遗失未经公安备案的巫山县司法局官阳司司法公章一枚,声明作废。

招申请注销登记公告
重庆市巴南区鱼鳞街新道院(统一社会信用代码:1250011346050305116)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2025年6月4日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

遗失声明
重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会遗失《重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会公章》一枚,声明作废。
重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会遗失《重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会公章》一枚,声明作废。
重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会遗失《重庆市巫溪县白鹿镇大干村村民委员会公章》一枚,声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
招申请注销登记公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。

竞争性选公告
重庆市沙坪坝区烟草专卖局(编号:5001068235492)法人章(法人:万毅)声明作废。