

煮鸡蛋博主自称每天吃40个鸡蛋

医生:若属实建议检查身体指标

“水开下蛋,9分12秒捞出,立即过冷水。”博主“爱吃蛋”在一条关于水煮蛋的视频下留下关于水煮蛋的精准评论,短短几天时间,其粉丝已接近300万。日前,一位网友在社交平台分享了一枚拥有“小行星”一般纹路的完美水煮蛋,博主“爱吃蛋”则在该视频下留下了煮出这样鸡蛋所需的时间,精准到秒。面对网友质疑,他回复道:“别怀疑,我一天要吃四十个水煮蛋。天天吃,连续五年了。水煮蛋这一块,每一秒我都知道啥火候。”

来源:极目新闻

为了证明所言非虚,这位博主还连夜录制视频,直观呈现鸡蛋在不同烹煮时长下的状态差异。短短几天时间,他的粉丝从200多人,暴涨至200多万。截至12月10日,他仅发布了14条视频,已有粉丝297.5万。由于其在水煮蛋方面的专业,网友为其取了不同的称呼,如“蛋神”“煮蛋仙人”等。

不过也有网友表示,真的有人能连续5年每天吃40个鸡蛋吗?

12月10日,武汉市第四医院临床营养科负责人董莉萍介绍,鸡蛋富含优质蛋白质、卵磷脂、多种维生素和矿物质等营养成分,而且在日常生活中非常容易获取,食用也方便快捷,但是吃鸡蛋也不是越多越好。根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,一般成年人每周可摄入300~350克蛋类,算下来大概每天吃一个全蛋(不丢掉蛋黄),根据体重的不同,略有浮动,但总体而言鸡蛋的摄入量,合理范围应为每天1至2个,能满足身体所需。健身人士需要补充蛋白质,摄入的鸡蛋可能会更多,但通常他们不会把蛋黄全吃掉。

董莉萍表示,每天吃40个水煮蛋显然



有点不太可能,按每个鸡蛋50克计算,40个鸡蛋也得有两千克了,“就算抛开营养问题不谈,40个鸡蛋的分量就很大了,更别提连续好几年每天40个。”此外,如果连续几年每天吃40个鸡蛋,会对身体造成严重的影响,肾脏、肝脏、肠胃负担过重,胆固醇摄入量也明显超标,各类指标会“噌噌上升”,假如一个人真的连续5年每天吃下40个全蛋,那么建议去医院检查一下肝肾功能及血脂等各项生化指标。

董莉萍说,虽然一个人连续5年每天

吃40个全蛋不太可能,但是每天煮40个是完全可能的,且这位博主能将煮鸡蛋不同时间的不同状态进行记录、归纳、对比,这种把生活中的小事以做科研的方法去完成,其认真的精神是值得大家学习的。

另外,董莉萍也介绍,水煮蛋的不同状态其实在营养上来说并无太大差别,只是口感、风味有所不同,出于卫生考虑,通常建议鸡蛋最好煮至蛋黄刚刚凝固状态,口味就根据个人爱好了。

随意使用“近视神药” 7岁娃近视飙到200度

“本想控制孩子近视,没想到反而害了他。”近日,武汉市民李女士(化姓)懊悔不已。她7岁的儿子小宇(化名)在一年内近视度数从轻度飙升至200度,原因竟是家长未遵医嘱擅自给孩子使用低浓度阿托品滴眼液,还拒绝给孩子配戴眼镜。为此,武汉大学附属爱尔眼科医院斜视与小儿眼科专家紧急提醒:近视防控需科学规范,盲目“自救”可能适得其反。

来源:极目新闻

小宇(化名)今年7岁,上小学二年级。2024年,他在学校筛查时被发现轻度近视,妈妈为此很纠结,怕戴上眼镜后近视度数会越来越深。后来,妈妈在社交平台上看到有家长发帖称,低浓度阿托品能控制近视,这让她很心动,于是自己下单网购几瓶眼药水,睡前给儿子使用。“想着是‘低浓度’,应该没什么副作用,这样断断续续用了大半年。”

然而,2025年复查视力时,医生发现小宇双眼近视已达200度,且眼轴明显增长,近视进展速度远超同龄儿童的平均水平。面对检查结果,李女士很震惊。

医生分析,小宇近视的加重,和阿托品的不当使用密切相关。武汉大学附属爱尔眼科医院斜视与小儿眼科副主任医师蔡春艳解释,阿托品确实已被多项临床研究证实对延缓儿童近视进展有一定效果,但它属于处方药,是否可以以及用药频率、疗程长短等,都需由专业眼科医生评估后决定。

“该药需长期、规律、持续用药,周期至少2~3年,部分孩子甚至需坚持到青春期。”蔡春艳表示,小宇没有进行眼部检查,若有过敏体质、青光眼、调节功能异常等禁忌证,则不适宜使用。另外,孩子用药断断续续,这样不仅无法控制近视,还可能因眼部调节功能紊乱导致近视度数快速加深。此外,用药期间还需定期复查,监测眼压、瞳孔反应及视力变化。

目前,小宇在医生指导下已暂停用药,并重新佩戴眼镜,并接受定期随访。

对于“孩子近视后不戴眼镜,度数就不会加深”的说法,蔡春艳主任明确表示,这是典型的认知误区。

“眼睛就像一台精密相机,近视后如果不戴眼镜,看远处始终模糊,孩子会不自觉地眯眼、凑近,导致眼部肌肉长期紧张,反而加速眼轴拉长。”她打了个比方:眼睛的调节功能如同一根橡皮筋,长期不用会“松弛退化”。而佩戴合适的眼镜,不仅能让孩子看清黑板、缓解视疲劳,还能维持正常的视觉发育和调节能力,对控制近视进展至关重要。

除了规范用药和科学配镜外,蔡春艳主任强调,良好的用眼习惯是近视防控的“基石”。她建议家长严格限制孩子使用手机、平板、电话手表等电子屏幕的时间,每天累计不超过1小时;保证每天至少2小时的户外活动;同时关注读写姿势——“一拳一尺一寸”要牢记,避免趴着、躺着看书。

“近视防控是一场持久战,没有捷径。”蔡春艳主任建议,一旦发现孩子频繁眨眼、眯眼、歪头看物或抱怨视物不清,家长应第一时间带其前往正规医院眼科或专业视光机构进行全面检查,由医生制定个性化防控方案,切勿轻信偏方、盲目用药。

网红饮品“姜黄饮”卖断货

年轻人拿它当“抗炎神器”

12月,“姜黄饮”突然杀出重围成了养生顶流,盒马、山姆等屡屡卖断货,国内众多电商平台也常常处于补货状态。盒马APP页面显示,姜黄饮评价1万+,好评率高达99%,上千人提到“提神醒脑”“天然成分”“保留营养”等关键词。截至12月9日,话题“姜黄饮”在小红书上的阅读量已经超过1247万次。这款被年轻人推崇为“抗炎神器”的饮品,其含金量究竟如何?

来源:潮新闻



姜黄具有一定抗炎效果,但不适合所有人

浙江省中山医院消化内科副主任施一春解释,姜黄性辛、苦、温,归脾、肝经,具有活血行气、通经止痛的功效。中医所说的“炎症”往往与“淤血”和“气滞”相关。年轻人因久坐不动导致气血运行不畅,或因压力大、饮食不节导致脾胃湿热、瘀阻,都可能表现为各种不适。

姜黄的辛散温通特性,能破血行气,针对上述问题确实有一定的“抗炎”作用,但这并不意味着它适合所有人。姜黄的温燥之性,对于体质虚寒、确有瘀阻者效果显著,但对于本就阴虚火旺或体内有实热的人群,大量食用可能反助火势。

姜黄素生物利用率低,抗炎神器言过其实

施一春强调,现在年轻人都很关注自己的身体健康,抗炎饮食、抗炎饮品等话题在社交媒体上非常火热,但很多主打“天然抗炎”概念的食物背后还隐藏着一个问题,那就是高含糖量。例如市面上最近比较火的一款姜黄饮,每100ml含糖量高达32克,糖分摄入过多,会扰乱肠道菌群平衡,增加脾胃负担。施一春表示,高糖摄入本身就是现代饮食中导致自身炎症的重要因素,从中医讲是助湿生热,初心是为了“抗炎”,没想到却变成了“促炎”。

其次,姜黄中的姜黄素在实验室研究中显示出抗炎、抗氧化特性,但这些研究结

果不能直接等同于饮用姜黄饮的效果。姜黄素在人体内的生物利用率极低,这意味着大部分摄入的姜黄素无法被身体有效吸收利用。市售饮品中姜黄的实际含量有限,想达到研究中的效果可能需要饮用极大剂量,这显然不现实。

施一春强调,姜黄饮的抗炎效果还受到个体差异、饮食习惯、生活方式等多重因素影响,将其简单视为“抗炎神器”显然过于片面。

想要减轻炎症建议从这三方面入手

施一春表示,想要减轻身体炎症,关键在于建立健康的生活习惯,而非依赖单一食物。首先,要多吃具有天然色彩的新鲜蔬果;每周可以吃2~3次抗炎脂肪,如深海鱼、亚麻籽、核桃等,严格限制油炸食品和加工零食中的坏脂肪;用糙米、燕麦等全谷物替代部分白米白面。警惕高糖饮料和甜点。

此外,长期压力和睡眠不足会导致皮质醇等压力激素水平紊乱,直接加剧炎症。建议保证每晚7~8小时睡眠,并通过散步、冥想等方式主动减压。规律运动是公认的抗炎方法,但过度剧烈运动反而会引发短期炎症。建议每周坚持150分钟中等强度运动,如快走、骑行、游泳等。

肠道是人体最大的免疫器官,菌群失衡会直接导致炎症。日常可适量补充益生菌,同时多吃富含膳食纤维的豆类、洋葱、大蒜、芦笋等;减少红肉摄入,红肉会增加炎症风险。对部分人来说,麸质、乳糖或某些食物添加剂可能是慢性肠黏膜炎症的诱因。如果经常饭后腹胀、腹泻,建议在医生指导下进行排除饮食试验,找到自己不宜食用的食物,减少肠道刺激。