

鸡蛋壳的颜色取决于蛋壳表面色素沉积。而相比“颜值”,我们更应多关注鸡蛋的新鲜度、来源等。



“缤纷蛋”不代表营养也“缤纷”

最近,某电商平台推出的彩色鸡蛋产品——“缤纷蛋”引发热议。“缤纷蛋”一盒10枚售价12.9元,有褐色、绿色、深粉和浅粉4种颜色。不少消费者对于如此不同寻常的鸡蛋表示好奇。

那么,鸡蛋的颜色由什么决定?“缤纷蛋”和普通鸡蛋有什么区别?什么样的鸡蛋更具性价比?听听天津农学院动物科学与动物医学学院教授李留安怎么说。

蛋壳颜色取决于表面色素沉积

鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙,其颜色取决于蛋壳表面色素沉积。

“鸡蛋在母鸡生殖器官中形成,蛋壳颜色主要由鸡的品种决定,不同品种的母鸡分泌的色素种类和比例不同。”李留安解释,当鸡蛋在母鸡输卵管内形成时,输卵管会分泌不同的色素,从而赋予鸡蛋不同颜色。若母鸡输卵管不分泌额外色素,那么鸡蛋会呈现

白色。如果母鸡输卵管分泌原卟啉等色素,这些色素会附着在蛋壳表面,进而形成褐色的蛋壳。绿壳鸡蛋的形成,是因为母鸡输卵管分泌胆绿素等色素,它们与原卟啉共同发挥作用,让鸡蛋披上了“绿装”。

至于“缤纷蛋”中深浅不一的粉色鸡蛋,李留安认为,这类鸡蛋的形成与母鸡品种以及饲料成分有关。

产生粉壳蛋的母鸡多为白壳蛋鸡与褐壳蛋鸡的杂交品种。除此之外,饲料中的营养成分,像类胡萝卜素等,也会影响蛋壳颜色的深浅。如果母鸡摄入富含类胡萝卜素的饲料,所产鸡蛋蛋壳颜色就可能更鲜艳,反之则颜色较淡。“因此,‘缤纷蛋’中的粉色鸡蛋,是母鸡品种和饲料共同作用的结果。”李留安说。

在营养上与普通鸡蛋无本质区别

在营养方面,李留安认为,“缤纷蛋”

和普通鸡蛋没有本质区别。鸡蛋的营养价值主要体现在蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等方面。鸡蛋的蛋白质含量约为13%,这些蛋白质含有人体所需的多种氨基酸。鸡蛋中脂肪主要集中在蛋黄,脂肪含量在11%左右,其中以不饱和脂肪酸为主。鸡蛋还富含多种维生素,包括维生素A、D、E、K以及B族维生素。此外,鸡蛋中还含有一定量的矿物质,如铁、锌、硒等。

“虽然不同颜色的鸡蛋在矿物质含量上可能存在细微差异,例如绿壳鸡蛋中钙、镁、锌、铁的含量相对较高,白壳鸡蛋中硒、锰元素含量较高,粉壳鸡蛋中铜含量较高,但总体而言,这些差异并不显著,不足以作为判断鸡蛋营养价值的主要依据。”李留安说。

谈及口味,许多人认为不同颜色鸡蛋口味会有明显差异,但李留安认为,这

更多是心理作用。鸡蛋的口味主要受饲料、饲养环境以及鸡蛋的新鲜度影响,和颜色几乎没有关系。比如,母鸡如果食用含有葱或蒜的饲料,产出的鸡蛋可能带有异味。

“同时,无论是煮、炒、煎还是蒸,不同颜色的鸡蛋在烹饪后的味道也无明显差异。只要烹饪方法得当,无论什么颜色的鸡蛋都能被做成美味菜肴。”李留安说。

他认为,相比“颜值”,消费者在选购鸡蛋时,应更多关注鸡蛋的新鲜度、来源等。

“新鲜鸡蛋的气室较小,蛋黄饱满、有弹性,蛋白浓稠。”李留安进一步说,消费者可以通过将鸡蛋放入盐水中的方法简单判断鸡蛋新鲜程度——新鲜鸡蛋会沉入水底,不新鲜的鸡蛋则会浮起来。

李留安说,一般消费者购买正规渠道、新鲜度高的普通鸡蛋即可满足营养需求。

据中国科普网

青团好吃莫狂吃

小心吃出急性胰腺炎



春天,很多地方都有吃青团的习俗。芒果味、抹茶味、蜂蜜燕麦味……五花八门的青团让人食欲大开。然而,近日浙江一女士因吃青团把自己吃进了医院,相关话题也冲上了热搜。该女士食用了大量青团,结果引发腹痛。起初她以为是胃病,直到去医院检查后才得知患上了高甘油三酯血症性急性胰腺炎。在人们的印象中,暴饮暴食往往容易引发肠胃炎,吃点消食片或是肠胃药就能缓解。然而急性胰腺炎不同于肠胃炎,它发病急、进展快、并发症多、危险性更高,根据《重症急性胰腺炎预防与阻断急诊专家共识(2022)》数据统计,重症胰腺炎病死率约14.3%。

美味可口的青团为什么会诱发急性胰腺炎?急性胰腺炎的发病原理及症状是什么?中日友好医院消化内科副主任医师陶永康做了如下介绍:

陶永康介绍道,胰腺位于胃后面,是人体仅次于肝脏的消化器官,其主要有两大作用:一是消化,胰腺每天会分泌1000—2000毫升的胰液,这些胰液会排入小肠,是消化蛋白质、脂肪和糖的“主力部队”;二是参与血糖调控等内分泌功能。

急性胰腺炎就是一种胰腺炎症反应,其特征是胰腺分泌的胰酶在胰腺内被异常激活,灾难性地进行“自我消化”,导致胰腺水肿、出血甚至坏死。陶永康解释说,青团馅料高脂高糖,短期大量进食会使血脂升高,尤其是甘油三酯急性增高,进而导致胰液分泌过度旺盛,引起胰腺微循环障碍,从而使热搜话题中的女子诱发急性胰腺炎。

陶永康表示,急性胰腺炎最常见的诱因有三种:胆系结石引发的“胆源性胰腺炎”,高甘油三酯血症引起的“高甘油三酯血症性急性胰腺炎”以及大量饮酒引起的“酒精性胰腺炎”。

急性胰腺炎的常见症状多表现为进食后不久突发腹胀以及上腹部疼痛,这种疼痛是持续性的钝痛、绞痛,还有可能伴随恶心、呕吐甚至发热。陶永康表示,由于急性胰腺炎早期症状与肠胃炎很相似,因此病

症诊断要结合具体症状、血液生化检查、影像学表现综合判断。例如做腹部超声(B超)以及CT扫描时,急性胰腺炎患者往往会显示胰腺肿大,胰腺周围出现炎性渗出液。此外,血液中的淀粉酶和脂肪酶这两个指标也是诊断急性胰腺炎的重要依据,倘若二者水平明显升高,那么极有可能就是胰腺出了问题。

陶永康表示,急性胰腺炎根据病情严重程度可分为轻症、中重症和重症三类。轻症以及中重症急性胰腺炎主要以胰腺水肿为主,经及时治疗后可痊愈。但倘若控制不及时就会发展为重症,即出现炎症风暴,导致全身的炎症反应,可能出现肾衰竭乃至全身多脏器的功能衰竭,进而导致死亡。

陶永康强调,出现腹胀腹痛时,一些患者会吃止痛药。但是止痛药很有可能会掩盖症状,影响医生对于疾病的诊断,或致使轻症胰腺炎发展成为重症胰腺炎。他表示,对于胃肠道的疼痛而言,止痛药会在一定程度上减少胃肠道蠕动,缓解胃肠道痉挛,起到一定缓解腹痛的作用。然而对于急性胰腺炎来说,止痛药可能会加重腹胀。因此使用止痛药需要慎重,最好遵从医嘱。

“一旦怀疑自己患上了急性胰腺炎,患者最好首先停止进食以及饮水,防止胃酸分泌量增多。胃酸分泌减少之后,对胰腺的刺激就会相应降低,可以让胰腺起到一个休息的作用,减轻胰腺负担。”陶永康说,由于腹部疼痛会使患者的腹部肌肉处于紧张状态,而将身体弓成“虾米”状,可让身体放松,减少对腹部脏器的压迫,使疼痛得到一定程度的减轻。

“自行采取措施虽然能缓解症状,但发病后尽快就医才是正确选择。”陶永康说,胰腺炎作为一种全身性的炎症,往往会伴有体内血容量丢失,虽然患者血压、心率还正常,但实际上有效血容量还是不足。因此应尽快到医院,采取专业措施,及时补充血容量、稀释炎症因子、抑制胰酶分泌及活性等才是关键。

据《科普时报》

医保购药留意追溯码刷扫



最近,国家医保局公众号发布“医保购药的六要六不要”,指导居民巧用追溯码,不当回流药的接盘侠。

“六要六不要”即一要买包装上有追溯码的药,不要买没有追溯码的药;二要在结算药款时看着售药人员扫所购药盒上的追溯码,不要让他或她扫其他药品的追溯码;三要索取小票,不要放弃可能的上千元赔偿;四要使用国家医保局微信公众号或国家医保服务平台App验码,不要当回流药的接盘侠;五要发现回流药要坚决索赔,不要疏于维护合法权益;六要毁掉使用后的药物空盒,确保追溯码撕毁,不要将自己的药盒或药品出售给药贩子。

医保局方面表示,追溯码是这一小盒药品的唯一“身份证”,每一盒药的追溯码与其他药品包括同品牌同规格其他小盒的追溯码都不一样。根据文件规定,2026年1月1日起,所有销售的药品都必须追溯码全覆盖(住院拆零服用的药品,中药饮片和中药颗粒,目前暂时没

有要求使用追溯码)。追溯码一旦被扫码销售,相关数据就进入了国家医保局数据库,如果售药人员刻意去扫其他药品的追溯码,或者故意不扫追溯码,那说明售出的药很可能有问题。

据介绍,2026年起,国家要求售药的小票或发票上要标注追溯码,目的是后续一旦发现问题,能够保留证据,以维护合法权益。如果公众发现买到回流药,即查询后显示“仅有1次销售信息却不是本人购买”或“查询到有2次及以上的销售信息”的,可要求索赔。如购药后几天均未查询到产品销售信息,可向售出机构或有关部门反映。

国家医保局提醒公众,要妥善处置空药盒、销毁溯源码,以免被不法分子继续盗用。千万不要将自己的药盒或药品出售给药贩子,如果被非法转卖,发现后会严重影响出售药盒者的医保待遇,严重的还可能涉嫌违法犯罪。

据《科技日报》

中国空间站为啥选涡虫“上天”

近日,中国科学院空间应用工程与技术中心有消息称,中国空间站将迎来涡虫参与空间科学实验。

为什么选择涡虫登上空间站?北京林业大学林学院副院长、教授石娟表示,涡虫有4大独特优势。

一是再生能力强。作为拥有超5.2亿年历史的扁形动物,涡虫是常用实验材料,切成多段后身体各部分甚至大脑都能再生,纵切可出现多头,中部剖开能产生多尾。科学家想利用其再生能力开展实验,了解空间环境对生物再生的影响和机制。

二是有简单学习本领。它能与记忆环境刺激产生的条件联系,躲避强

光、化学刺激等。

三是结构简单。虽无体腔,但涡虫有完整的消化、神经等系统,研究它有助于理解复杂生物的太空适应性。

四是体型微小,易培养操作。它对生存空间、培养条件要求都在空间站调控范围内,且繁殖快,能迅速提供足量样本,符合太空实验对样本数量和周期的要求。

石娟介绍,除了涡虫,斑马鱼和果蝇都在空间站参与过科学实验。斑马鱼基因和人类有超70%相似,常用来研究生命科学、健康科学和环境科学。而果蝇在遗传学、生物化学等领域用处很大。

据《科技日报》