优质蛋白食物第一名原来是它

如今,越来越多的人都意识到“蛋白质”对于健康、延缓衰老、保证免疫力的重要性。于是,很多人开始有意识地在饮食中增加蛋白质,可很多人先想到的都是牛羊肉、鱼虾、牛奶……甚至有人觉得,越贵的食物、补品,补充蛋白质的效果越好。

但你可能想不到,优质蛋白排行榜第一名的食物,几乎家家都有——鸡蛋。很多人可能天天都在吃,却从来没把它当回事,甚至吃错了。

优质蛋白排行榜出炉,鸡蛋凭什么排第一?

鸡肉、牛肉、鱼虾……蛋白质食物那么多,鸡蛋凭什么排第一?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生2026年10月在央视财经节目中介绍,判断是不是优质蛋白,有两个公认的硬标准:

一是必需氨基酸种类齐全、比例和人体需求匹配;

二是消化吸收率要高,吃进去能真正被身体利用。

拿这两条“金标准”去对照我们常吃常见的食物,马冠生教授给出一份优质蛋白排行榜:

第一名——鸡蛋

第二名——瘦肉类

第三名——奶制品

第四名——豆制品

鸡蛋的氨基酸组成和人体高度接近,身体需要什么,鸡蛋几乎都配齐了!而且蛋白质吸收利用率很高,吃进去能被真正用上。所以优质蛋白排行榜上,鸡蛋是名副其实的第一名。

西北民族大学医院副主任医师张银霞2026年8月在健康报刊文介绍,鸡蛋的蛋白质吸收率可高达98%。一个50克左右的鸡蛋约含7克蛋白质,其氨基酸组成与人体需求高度匹配,常被作为测量其他食物蛋白质的“参考标准”。

来源:人民日报健康客户端

阿尔茨海默病研究有新发现

瑞典卡罗琳医学院近日宣布,该校参与的一项研究发现了两种此前未知的β-淀粉样蛋白聚集体形式,它们可能与阿尔茨海默病的发生发展有关。这一发现有助于加深对阿尔茨海默病发病机制的理解,并为探索新疗法提供思路。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症类型,β-淀粉样蛋白长期以来是相关研究的重点。卡罗琳医学院近日发布新闻公报介绍,这种蛋白质能够在脑内逐渐聚集,形成该病的典型病理特征——淀粉样斑块,在斑块形成之前出现的一些小型蛋白聚集体也可能损伤神经细胞。

卡罗琳医学院和英国谢菲尔德大学等机构研究人员利用先进的显微成像技术,结合对阿尔茨海默病死亡患者脑组织、小鼠模型以及体外培养神经细胞的分析,识别出两种具有神经毒性的β-淀粉样蛋白聚集体。

研究发现,这两种聚集体通过不同方式形成,均能损伤神经细胞,但只有其中一种会进一步发展形成淀粉样斑块。研究人员在阿尔茨海默病死亡患者脑组织和动物实验模型中均发现了这两种聚集体,它们可能在疾病进程中发挥不同作用。

研究还显示,卡罗琳医学院研究人员此前发现的一种被称为BRICHOS的蛋白质能够抑制上述有害β-淀粉样蛋白聚集体的形成。在小鼠实验中,BRICHOS降低了有害蛋白聚集体的水平,减少了脑内淀粉样斑块形成和炎症反应,并改善了小鼠在认知测试中的表现。

相关研究论文已发表在英国《自然-通讯》杂志上。目前,针对β-淀粉样蛋白的抗体药物已经应用于阿尔茨海默病的治疗,研究人员认为,这项研究为开发该病的新疗法提供了思路。下一步,他们将重点探索这两种β-淀粉样蛋白聚集体损伤神经细胞的具体机制,并研究BRICHOS作为潜在治疗手段的可行性。

来源:新华社微信公众号

冬季嘴唇易干裂

专家提示:频繁舔唇可能越舔越干

进入冬季,凛冽的大风带走的不仅是温度,还有水分,脆弱的唇部很容易产生干裂、起皮等问题。专家提醒,舔唇、撕唇虽能带来短暂舒适感,却会加重嘴唇损伤,保护嘴唇应尽量“少折腾”。

“唇部皮肤屏障天然就比面部、身体其他区域的皮肤更脆弱。”郑州市中心医院皮肤科主任医师陈自学说,唇部没有皮脂腺,无法分泌油脂形成保护膜,同时其角质层较薄,水分流失速度明显快于周边皮肤,稍有干燥、日晒、过度清洁等影响,都有可能加重干裂、脱皮的现象。冬季空气干燥、风力较大,唇部容易最先出现干燥症状。

专家解释,唾液虽以水为主,但涂布于嘴唇表面后,蒸发时会带走唇部原有水分,蒸发越快、干燥越明显,唾液中的消化酶还会持续刺激薄弱的角质层。“偶尔舔唇影响有限,但若一天反复数十次,唇部屏障被持续破坏,就可能由单纯干燥发展为唇部起皮、发红、发痒,个别患者还可能出现口角开裂。”陈自学说。

针对起皮后用手撕除的做法,陈自学指出,撕扯易撕裂唇部角质层,可能导致出血及继发感染。正确处理方式是先用温毛巾敷三五分钟,待干皮软化后用棉签擦拭,再及时涂抹润唇产品封住水分。

“唇膏可以选择成分尽量简单的产品,不用追求过多的功效。唇部仅需要保湿、修护就可以了。更多的功效成分可能带来未知的刺激源,可能造成唇部问题。”陈自学表示,神经酰胺、霍霍巴油、维生素E、角鲨烷等均属封闭或修护类成分,可在唇表形成保护膜、减少水分蒸发。含薄荷、樟脑、水杨酸的产品清凉感强,但可能刺激已受损的唇部,干燥期建议避开。

“冬季唇部干裂多为生理性干燥,停止舔唇等不良习惯、做好保湿与防风,多数可自行缓解。若持续加重或反复不愈,应及时就医。”陈自学说。

来源:新华社



爱挖鼻孔9岁女孩差点毁容

警惕面部的“危险三角区”

近日,广东省佛山市某医院接诊了一名9岁的女孩晓月(化名)。

晓月有鼻炎,平时鼻子一痒就爱挖鼻孔。一开始只是鼻前庭破了一点皮,家人觉得就是普通破损,没太在意。没想到仅仅4天,孩子左侧面部和眼睑开始红肿、发热、剧痛,接着持续流脓。经诊断,晓月患上了鼻前庭炎合并左侧颌面部蜂窝组织炎。医生说,“再晚一天半天,细菌极可能沿血管逆行进入颅内,后果不仅是毁容,还可能致命”。好在,经过紧急清创引流和抗生素治疗,孩子的炎症得到了控制,红肿逐渐消退,最终康复出院。

15岁的深圳女孩花花(化名)爱挖鼻孔,某天早上,花花睡醒后觉得鼻子又痛又痒,一摸才发现,鼻腔靠外的地方鼓起了一个大脓包。花花以为是个暗疮,便把它挤爆了,还用自来水清理了一下,清理完毕就没再管它。

不料,没多久,花花开始发起了烧,体温达到了39℃。吃完一片退烧药后,花花的情况不仅没有得到改善,次日清晨,她的一侧脸还肿了起来,眼睛也肿得睁不开。家人立刻将她送进了深圳市人民医院耳鼻喉科。

原来,那个大脓包才不是普通的暗疮,而是由于花花频繁挖鼻孔,形成了鼻前庭疖肿。再加上花花的粗暴处理,脓液逆行入颅,造成颅内感染,从而导致她患上了海绵窦血栓性静脉炎。

其实,人体本身存在着完整的血脑屏障,一般情况下,病菌很难进入颅内,但是有一条“小路”很容易被忽视,那就是面部的“危险三角区”。

危险三角区:以人的鼻梁根部为顶点,至两侧嘴角连线形成的三角形区域。这个区域血管丰富,且通过海绵窦与颅内相连。同时,海绵窦还承担着头部血管和神经“交通枢纽”的作用,大脑中静脉、内眦静脉、眼静脉和视网膜中央静脉的血液都汇聚到这里;动眼神经、滑车神经、眼神经和上颌神经也从这里通过。

但由于面部“危险三角区”的特殊结构,面部静脉缺乏防止血液回流的“阀门”——瓣膜的保护,血液可以双向流动。

再加上面部特别是鼻黏膜下,血液循环也非常丰富,没有清洁过的手在挖鼻孔时极大可能会将细菌等病原菌带到鼻黏膜上,引起危险三角区的感染(比如长了疖肿),而后感染区域又受到挤压或撞击,感染就可以从这里丰富的血管网扩散逆流,进入海绵窦,引起颅内感染。

来源:扬子晚报