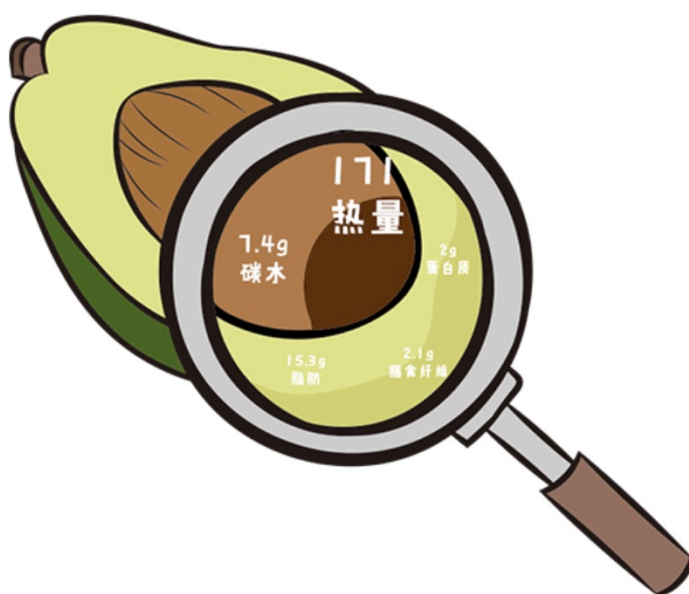


仅仅靠牛奶鸡蛋能满足蛋白质摄入吗？

一颗鸡蛋的蛋白质差不多是 7 克到 8 克左右，而一般人体一天所需的蛋白质在五六十克，如果你不吃其他蛋白质的话，至少要吃差不多八个鸡蛋才能满足你一天蛋白质的需求。

30 个触手可及的超级食物
1 天 1 个超级食物深度解读



每天 10 分钟 解读食物背后的营养秘密



有很多人说鸡蛋不要多吃，一天最好不要超过一个鸡蛋，因为鸡蛋的胆固醇很高，是导致心血管系统疾病的元凶。相反，其实那些不饱和脂肪酸被氧化之后对身体造成的伤害可能比胆固醇造成的伤害要更大！**当然，这并不等于说我们可以放开一天吃个七八个鸡蛋。**

那么，一天到底吃多少鸡蛋最好？鸡蛋的好处是什么，应该如何挑选？

这里，资深健身教练 1 天 1 个超级食物深度解读，30 个触手可及的超级食物，包括人体所需的主食，蛋白质，水果，脂肪，蔬菜等，让你身体轻盈有能量，吃出健康吃出美。

鸡蛋

该盐选专栏共 30 章，96% 未读

[继续阅读](#)

VIP



盐选专栏

30 个超级食物：好吃不发胖的健康秘诀

即刻运动Official

共 30 节

会员专享 ¥99.00

编辑于 2019-11-07