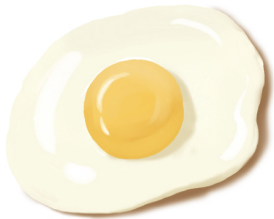


4. 生鸡蛋、溏心蛋和全熟蛋，哪种吃法更安全？



近年来，社会上流行吃生鸡蛋，尤其是溏心鸡蛋。建议吃生鸡蛋一定要慎重，食用生鸡蛋可能发生食物中毒。大约10%的鲜鸡蛋带有致病菌和寄生虫卵，其中最常见的致病菌是肠炎沙门氏菌。

沙门氏菌污染鸡蛋一般有两种途径：

第一种发生在母鸡的卵巢中，沙门氏菌通常是通过饲料和饮用水进入鸡的体内，可感染母鸡的卵巢，从而在其产蛋前感染鸡蛋。



第二种方式是体外携带，即使鸡蛋在母鸡体内没受到感染，粪便或泥土中的沙门氏菌也可能污染鸡蛋表面，甚至从蛋壳的毛孔入侵到鸡蛋里面。



另外，还有的人喜欢用开水冲鸡蛋后食用，由于开水冲鸡蛋的过程中不能完全杀死所有的病菌和寄生虫卵，因此这种食用方法可能引起腹泻和寄生虫病。

此外，煮、蒸、炸、炒……鸡蛋吃法多种多样，煮熟的鸡蛋相较于生鸡蛋更容易被人体消化吸收。就鸡蛋营养的吸收和消化率来说，煮蛋为99%，炒蛋为97%，荷包蛋为92.5%，用开水冲蛋为92.5%，生吃为30%-50%。相比之下，鸡蛋还是做熟了再吃更安全，也更有营养。

