

“缤纷蛋”：营养升级还是营销噱头？

专家揭秘蛋壳颜色真相

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?为此,笔者日前访问了天津农学院动物科学与动物医学学院教授李留安。

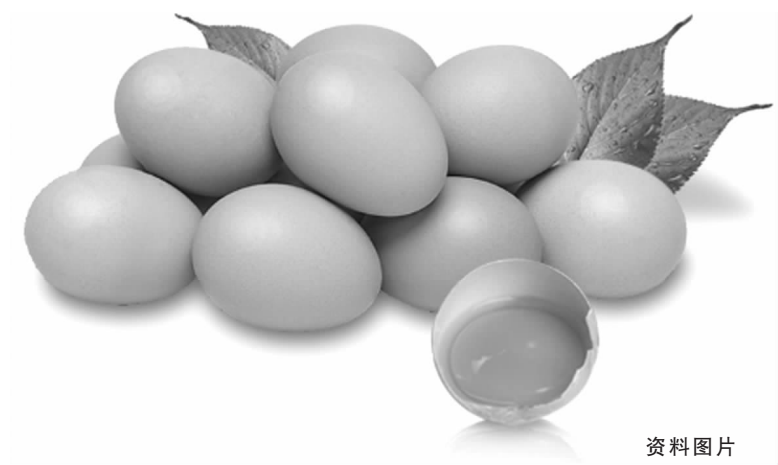
蛋壳颜色取决于表面色素沉积

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、



资料图片

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。

(陈曦)

刘方涛：在海外工程实践中成长，推动中国建筑国际进步

在工程管理领域,刘方涛是一位经验丰富且成果突出的从业者。凭借扎实的专业知识和积极进取的精神,在国内外工程项目中积累了丰富经验。刘方涛的职业生涯始于路桥集团第一公路工程局有限公司第五工程公司。初入职场时,他在河南省许平南高速公路 19 标工程担任技术员,负责桥梁钻孔桩、墩台柱、盖梁以及涵洞工程施工等工作。这段经历为他打下了坚实的实践基础,在施工过程中,他不断学习和积累,逐渐熟悉各项工程环节。之后,他参与投标报价工作,在多个项目投标中发挥重要作用,助力公司中标多个工程,也让自己积累了丰富的投标经验和市场洞察力。2006 年,凭借在国内积累的经验,刘方涛开启海外工程管理的新旅程。他被公司委以重任,派驻到在埃塞俄比亚注册的亚的斯亚贝巴工程公司。在那里,他负责公司 5 个在建项目的工程计量、变更索赔、分包管理、投标报价、成本核算与考核等核心工作,成为公司海外业务拓展的重要力量。

在经营管理方面,刘方涛展现出了非凡的洞察力和卓越的领导才能。他深入研究公司所属项目的实际状况,发现

原有的数据统计工作存在标准不统一、信息不准确等问题,这严重影响了公司对项目整体情况的把握和决策。为此,他精心制定了一套完善的“内部统计制度”。在制度制定过程中,他充分考虑到各个项目的特点和需求,明确了详细的数据统计指标、规范的统计流程以及严格的审核机制,确保了项目数据统计工作的准确性、及时性和规范性。这一制度的实施,使得公司能够更加清晰、全面地了解项目的进展情况,为后续的管理决策提供了坚实的数据基础。

为有效控制项目施工成本,刘方涛建立了“独立成本核算体系”。经过充分准备和深入研究,他通过该体系对项目和服务部门进行成本核算分析,找出成本控制关键点,为公司节约成本、提高效益。在投标报价工作中,他深知其重要性,积极开展市场调研,收集大量资料,并结合国内外投标经验,编写了适用于埃塞俄比亚市政道路与桥梁工程的《投标预算实物量定额》。这套定额明确了工程实物量计算方法、材料消耗标准及费用取值范围,为公司投标报价提供了科学依据。此后,公司依据该定额制定的报价在多个项目投标中中标,巩

固了在埃塞俄比亚的市场地位。

刘方涛的工作成果得到公司认可和推广。他将国内工程管理经验与埃塞俄比亚实际相结合,探索出适合当地的管理和定额标准,为行业内技术交流提供了新思路,推动了更多企业在海外项目中融合本土优势与当地特色,也提升了公司在国际工程领域的竞争力。

2014 年,在乌干达 KCCA 市政项目中,刘方涛展现出卓越的领导才能与专业素养,成绩斐然。项目起步阶段,困难接踵而至,他却毫不退缩,迅速组织团队完成项目经理部的组建工作,精心调配人员、完善设备配置,让项目逐步步入正轨。施工过程中,难题不断涌现,刘方涛凭借丰富经验与创新思维,积极应对。他借鉴国内外先进经验,搭建起科学的管理框架。通过内部培养、外部招聘等多种渠道,打造了一支专业能力强的人才队伍。在设备管理方面,刘方涛建立完善的设备管理体系,确保设备稳定运行。同时,他高度重视与当地的关系建设,主动沟通交流,提供帮助,赢得了当地民众和官方的信任。在刘方涛的带领下,尽管项目 5 月底才实质性开工,但截至当年 11 月已完成产值 139.67

万美元,占年初下达的 206.91 万美元年计划的 67.5%。这不仅有力推动了项目的整体推进,更为项目后续的持续建设以及公司在乌干达市政领域的长远发展筑牢了根基。

凭借在工程管理领域取得的突出成就和广泛影响力,刘方涛被中国建筑学会吸纳为正式会员。中国建筑学会作为中国建筑领域极具权威性的专业学术组织,汇聚了众多建筑科学技术领域的精英,是由广大建筑科学技术工作者组成的学术性团体。刘方涛的加入,为中国建筑学会注入了新的活力,同时也意味着他将在更广阔的平台上,与同行们分享自己在国内外建筑施工项目管理中的丰富经验和独到见解,进一步促进建筑领域的知识传播与创新发展,助力我国建筑行业在国际竞争中取得更加优异的成绩。

刘方涛的职业生涯是持续学习和进步的过程。他凭借专业知识、实践经验和认真负责的态度,在国内外工程项目中取得诸多成绩,为中国企业拓展国际市场贡献力量。他的经历激励着年轻一代工程管理从业者,相信未来他将继续为工程管理领域的发展贡献力量。(汪洋)

别让“黑科技”变成伤眼“凶器”

45 岁的林女士(化名)没想到,用来放松肩颈的筋膜枪,会让她差点失去右眼视力。连续加班后,她用筋膜枪高频振动模式按摩太阳穴区域,第二天清晨,林女士发现右眼仿佛蒙上一层磨砂玻璃,连手机屏幕上的字都成了扭曲的色块。急诊室里,医生的诊断让她瞬间清醒:晶状体脱位合并急性青光眼。那个她用来“拯救”疲劳的筋膜枪,竟成了视力的“隐形杀手”。

为什么使用筋膜枪后会导致晶状体脱位呢?

筋膜枪原本是健身爱好者放松肌肉的利器,设计初衷是通过高频冲击放松深层肌肉。但当它对准眼周时,每分钟 2000-3200 次的高频冲击就像给眼球安装了一台“微型打桩机”。晶状体——这个眼球内负责对焦的透明“镜片”,依靠数百根比头发丝更细的悬韧带悬挂固定。这些悬韧带如同吊桥的钢索,年轻时强韧有力,但随着年龄增长会逐渐老化松弛。对于近视超过 600 度的人群,风险更被成倍放大:他们的眼球如同被过度拉伸的气球,眼轴变长、巩膜变薄,悬韧带早已处于紧绷状态。此时若用筋膜枪冲击太阳穴或眼周,相当于给即将断裂的吊桥钢索再叠加一场地震。临床研究证实,这类人群发生晶状体脱位的概率是正常视力者的 5-8 倍。

专业医生提示: 这些风险地带部位千万别用筋膜枪。例如,眼周敏感区:眉骨、太阳穴、颧骨上方或后脑勺、耳周区域。临床案例显示,超过 60%的眼部冲击伤源于对仪器作用范围的误判。如果符合以下特征的高危人群则要谨慎使用筋膜枪:高度近视人群、三高患者(血管脆性增加,震动易致出血)、骨质疏松人群(骨传导震动可能引发微骨折)。

护眼新主张——科学放松这样做:

给眼睛“呼吸”的时间:每看屏幕 20 分钟,抬头凝视窗外 20 秒;

吃出抵抗力:每天半碗菠菜、一把蓝莓,补充眼睛需要的叶黄素;

林女士的遭遇给我们敲响了警钟: 当养生潮流裹挟着科技产品汹涌而来,我们更需要保持清醒认知。其实护眼的本质,就藏在生活细节里,与其依赖各种护眼产品,不如从日常生活做起,养成良好的用眼习惯。或许真正的爱眼之道就是让眼睛回归它最自然的状态——在适时休息中保持清澈,在科学呵护下留住光明。

(山西白求恩医院眼科 李佳媛 邵瑛 冯荣华)