

一、葡萄糖的集合体—淀粉

馒头变成葡萄糖

一提起馒头变成糖，有些人也许会感到奇怪。只知道由甘蔗、甜菜可以制糖，难道馒头也能变成糖吗？事实上，不但馒头可以变成糖，而且这种变化过程每天都在我们身体内部进行着。

我们知道，馒头是由面粉做成的，而面粉的主要成分是淀粉。淀粉是绿色植物进行光合作用的产物，在植物的种子或块根里就藏有大量的淀粉。例如，大米约含淀粉80%，小麦约含淀粉70%，马铃薯约含淀粉20%，玉米约含淀粉70%。

淀粉本身主要有两部分组成，既直链淀粉（约占淀粉的20%）和支链淀粉（约占淀粉的80%）。别看淀粉颗粒那么小，它可是由成千上万个葡萄糖单元连接而成的。一个直链淀粉分子是由几百个葡萄糖单元连接而成，形状象一条螺旋线，支链淀粉就是从螺旋线上分出一个个的短支链，形状象树枝。一个支链淀粉分子比直链淀粉分子大得多，由几千个葡萄糖单元组成。所以，淀粉是一类分子量很大的高分子化

合物。

淀粉是维持人类生存必需的物质之一。但这样巨大的分子，人当然是不能直接吸收和利用的。它必须在消化道水解酶的帮助下，变原来庞大的分子为小的葡萄糖分子后才能被人体吸收利用。

淀粉在人体中的消化，是从口腔开始的。只要你稍微留意，就会发现一个有趣的现象：我们把馒头放在嘴里仔细咀嚼，便会产生甜味。这是因为唾液里含有一种叫做淀粉酶的物质，它能促使淀粉水解成糊精和少量的葡萄糖。但因食物在口腔内停留时间很短，所以淀粉的水解程度不大。在食物进入胃后，唾液淀粉酶受到胃酸的作用，很快失去原来的本领，淀粉的消化作用随即停止。但是，食物进入小肠后，肠腔中有来自人体的另一条消化腺——胰腺的胰腺淀粉酶，在它的帮助下，淀粉完全水解成糊精和麦芽糖。糊精和麦芽糖又受到“居住”在小肠粘膜表面的糊精酶和麦芽糖酶的帮助，进一步水解成葡萄糖。

由此可见，馒头变成葡萄糖的过程，实际上就是淀粉在人体消化道中进行一系列化学变化的过程。经过这一系列变化，生成的葡萄糖就溶解在人体内部的水中被肠壁吸收，进入血液循环。然后和吸入的氧气发生化学变化，放出热量，以供人体之所需。

如果你想知道食物中淀粉的含量，可做一个简单的化学实验。首先，配制少量0.5%的碘的酒精溶液，然后，把少量碘酒滴在所取大米饭或玉米粥的样品上，在滴过碘酒的地

方将出现深蓝色（直链淀粉遇碘显示的颜色）或紫红色（支链淀粉遇碘显示的颜色），说明里面含有大量淀粉。这是因为淀粉分子是螺旋状的，而螺旋中心洞孔的大小正好适合碘分子进入，一连串的碘分子便一个接一个地“钻”进淀粉分子内的洞孔，与淀粉分子借助于分子间力联系在一起，形成一种复合物，从而改变了碘原有的颜色而成为深蓝色或紫红色。同样道理，还可再取一些蔬菜和水果，例如大白菜、包菜、菠菜、萝卜、苹果、梨、柿子等，切下一小块捣烂，把碘酒滴在上面，若变蓝色，证明其中含有淀粉；若蓝色深，说明淀粉含量多；若不变色，说明不含淀粉或淀粉含量极少。这样，你可以根据营养学的要求，更加合理地安排一日三餐。

最理想的发酵剂——鲜酵母

新出笼的馒头雪白松软，香气扑鼻。可是，你知道怎样做出这既白又软的馒头吗？也许你会说，这很容易，买一点发酵粉掺进面团里不就可以了么？或者在面团里掺进一块含有酵母菌的面头不也行吗？不错，用这样的方法发面固然可以，但最好还是选用鲜酵母发面。

市售的发酵粉通常是碳酸氢钠、磷酸二氢钠或其它酸性物质如酒石酸氢钾、硫酸铝钠的混和物，其中还加入淀粉或面粉，以保持发酵粉干燥。此混和物干燥时不会发生什么反应，一旦与面粉混合并加入水时，就会立即发生反应。其中

碳酸氢钠主要发生水解反应，而且在水解过程中碳酸氢根离子束缚了溶液中的一部分氢离子，所以它的水解呈弱碱性。磷酸二氢钠离解趋势大于水解趋势，使溶液呈弱酸性。其它酸性物质也可以提供氢离子。因此，氢离子将和碳酸氢钠水解生成的氢氧根离子结合生成水，使碳酸氢钠的水解平衡向生成碳酸的方向移动。碳酸易分解，于是就会放出二氧化碳气体。当笼蒸或油煎面团时，没水解完全的碳酸氢钠又会受热分解产生大量的二氧化碳。面团的气孔象一个个张开的网眼，把二氧化碳“捕捉”到网眼中。二氧化碳受热膨胀，把网眼越撑越大，使面团中充满着成千上万个小泡泡，这就是馒头或面包松软的原因。从反应产物来看，用发酵粉发面并没有增加面团的营养价值。

用面头发面，若时间久了，蒸出来的馒头往往带有酸味，使人食欲下降。所以，用面头和发酵粉发面都不是理想的方法。

鲜酵母是含有酵母菌体的黄白色软固体，它有一个兴旺、复杂的“家族”。主要成员有水、蛋白质、脂肪、糖元（由许多葡萄糖组成的带分支的多糖），还有少量的维生素B₁、B₂及烟酸（尼克酸）等。蛋白质、脂肪是人体所必需的物质，维生素B₁、B₂对人体新陈代谢有重要作用，可防止脚气病、神经炎、口角炎和皮肤炎。尼克酸能治疗严重头痛、偏头痛、高胆固醇血症和动脉粥样硬化以及精神分裂症等。酵母菌利用面粉中的淀粉作养料，不断繁衍它的家族，同时还不断产生新的家族成员——乙醇、葡萄糖和二氧化碳

等。所以说酵母就象一个小工厂。有了糖和醇，馒头自然会变甜发香。加热时，不仅二氧化碳气体膨胀，而且乙醇转变成气体也要膨胀，它们在面团中“钻”来“钻”去，面团就充满小泡泡而“发”起来了。所以，用鲜酵母发面不仅能达到用面头和发酵粉发面同样的效果，而且营养价值也高。因此，鲜酵母是最理想的发酵剂。

“老酵”不老

几乎所有的家庭都用面头发过面，并总结出发面时间不能过久的经验。你能解释发面过久面团发酸的原因吗？

面头又称“酵头”、“老酵”。开始，人们把鲜酵母和少量面粉混合，调成糊状，待面糊发开后，就用来发面。每次蒸馒头留下一块面头，作为下次发面用。这样，面头就在酵母菌的作用下发得很久，又常与空气接触，一些乳酸菌就乘虚而入，将面团中的一部分葡萄糖氧化成乳酸。乳酸有强酸味。用面头发面时间越长，产生的乳酸就越多，蒸出的馒头就越酸。这样看来，不是老酵“老了”，而是混入老酵中的乳酸菌在捣鬼。如果把老酵放在一个真空容器里，就不会发生这种现象，可这在家庭厨房中是很难做到的。那么，面团发酸了怎么办呢？

我们知道，酸有一个特性，就是能和碱作用生成盐和水，即发生“中和”反应。当面发酸后，可适当加点“碱

水”，酸味就会消失。事实上，人们用的并非真正的碱水，而是一种水解呈碱性的盐溶液，这种盐就是碳酸钠。它可以和乳酸作用生成乳酸钠，因而可减轻或消除馒头的酸味。由于“中和”反应的产物中还有二氧化碳气体，所以用“碱”比不用碱蒸出的馒头更暄更软。

高压锅的绝技

凡用过高压锅的人都知道用它做饭既省时间，又节约燃料，而且营养散失较少。尤其用它煮的米饭特别好吃，这是为什么呢？

我们知道，大米中的主要成分是淀粉，其中含直链淀粉17%，支链淀粉83%。直链淀粉能够溶解在热水里，支链淀粉不溶于水，但可以在热水中吸水糊化成极粘稠的溶液。因此大米饭的粘性主要决定于支链淀粉糊化的程度，而支链淀粉糊化的程度又决定于烧饭时锅中的温度。

普通铝锅在平原地区烧饭时，不管加多大火，水沸腾得多么欢，锅内的蒸气压力也只有一个大气压，约为1.03公斤/厘米²，锅内水的沸点为100℃。而高压锅则不同，它是用铝合金制造的，具有强度大、耐压性能好等特点。工作压力为1.3公斤/厘米²，工作温度达到124℃。由于用高压锅煮饭，温度和压力都高于普通饭锅，因此，促使较多的直链淀粉溶解，支链淀粉糊化。同时，由于高压锅是在密封的情况下煮饭，米饭香气散失较少，所以煮出来的饭粘性大，

香气浓，味道好。

另外，有人说用高压锅炖鸡、炖肉熟得快，没有普通锅慢慢炖出来的香。这是没有科学道理的。从烹调学上讲，烹调菜肴所用的火力，一般分为三种，即武火（大火）、文火（中火）、微火（小火）。微火最适用于炖菜。为什么微火炖菜好呢？因为在炖的过程中，原料中的营养素也要随温度的升高而逸散一部分。为了避免营养素的逸散，又要求炖得软烂，所以炖鸡炖肉时一般用武火把水烧开后，就改用微火。由此看来，炖出的菜香不香，烂不烂，是由火候决定的。用高压锅炖鸡炖肉，也完全能掌握好火候，当高压锅限压阀喷气的时候，应把武火改成微火。这样，炖出来的鸡、肉和普通锅炖出来的一样好吃。

不宜多吃生红薯

红薯是不少人所喜爱的一种粮食作物，它的主要成分是淀粉，此外还含有蛋白质、脂肪、麦芽糖和葡萄糖以及各种维生素等。咬一口生红薯，脆甜可口，可算是一种廉价水果。但是，生红薯尽管好吃，你最好还是少吃或不吃。

我们知道，食物中的养分要想被人体吸收，必须经过一系列的物理和化学变化，而被人体吸收的快慢，吸收的顺利与否，还决定于食物与消化液的接触面积。红薯中含的淀粉、脂肪、蛋白质都是难溶于水的物质，而淀粉粒子还穿着一身坚韧的“外衣”，这种“外衣”类似细胞膜。这层胞膜

把淀粉粒子包得严严实实，帮助淀粉水解的淀粉酶就无法与淀粉接触，也无法把它水解成葡萄糖供人体吸收。故生吃红薯除了吸收它的一些糖分和维生素外，几乎把所有的淀粉都浪费了。

当红薯煮熟时，淀粉粒子吸收水分而膨胀，包在淀粉粒子外面的胞膜破裂了，淀粉酶就能充分地 and 淀粉粒子接触，促使淀粉水解成麦芽糖和葡萄糖。所以，吃熟红薯不仅能充分吸收它的营养，而且吃起来也比生红薯甜得多。

不论是熟红薯还是生红薯，吃多了都会感到肚子发胀，还伴有烧心，吐酸水。这是因为淀粉在人体的消化道中最终将水解成葡萄糖，如吃红薯过多，生成的葡萄糖不能全部被人体吸收，有一部分将被氧化成乳酸和丙酮酸，丙酮酸再经过一系列变化，最终被氧化成二氧化碳和水。乳酸有酸性，使胃酸的浓度增大，由于胃受到大量酸液的刺激，人便感到烧心，吐酸水。产生的二氧化碳会使人肚子发胀，甚至打嗝，放屁。

为了减缓烧心等现象，可以在吃红薯的同时，吃些咸食。因为食物中的淀粉或麦芽糖被消化成葡萄糖后，必须进入血液，才能随血液流经各组织，以供人体需要。而要想进入血液，又必须与肠粘膜“上皮细胞”上的载体蛋白结合。和载体蛋白结合时，需要有钠离子存在。食盐的主要成分是氯化钠，它是由钠离子和氯离子组成的，载体蛋白只有同时与钠离子和葡萄糖结合，才能把葡萄糖转运入细胞内。葡萄糖即可由上皮细胞扩散入血，而钠离子则又重新回到细

胞外。由于钠离子的存在促使了葡萄糖的吸收，葡萄糖氧化成乳酸或丙酮酸的机会就要减少，所以人就会感到舒服一些。

为什么胃酸过多的人爱吃油条？

胃酸过多的人总爱吃油条，说吃后胃舒服，道理何在呢？

油条是由面粉、水、苏打（碳酸钠）、明矾（硫酸铝钾）、盐按一定比例掺合后油炸而成的。这里面的苏打、明矾是非常“淘气好动”的。油炸时，苏打受热加速水解，“摇身一变”，成为小苏打（碳酸氢钠）。小苏打有个怪“脾气”，它耐不得热，60—70℃时就分解，产生二氧化碳。明矾和小苏打也互赠“礼品”，进行离子交换，即发生复分解反应。反应结果有凝胶状氢氧化铝沉淀和二氧化碳气体生成。此外，明矾还可单独“活动”，发生水解反应，生成氢氧化铝等。不仅如此，明矾还能与苏打的水解产物氢氧化钠作用，又生成部分氢氧化铝。

由化学反应的结果可知，油条里有少量的氢氧化铝存在。氢氧化铝有抑制胃酸、帮助胃溃疡面收敛的本领，所以胃酸过多的人吃了油条会感到舒服。

二、生命的物质基础—蛋白质

蛋白质的营养作用

蛋白质是生命的物质基础，是细胞的主要组成成分，它的代谢在生命活动中起重要作用。儿童必须食用含蛋白质比较丰富的膳食，才能维持其生长和发育；成年人也必须食入足够的蛋白质，才能维持其组织的更新。组织有创伤时，也需要蛋白质作为修补的原料。此外，催化人体内化学反应的酶（如淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶等），也都是蛋白质。人体若缺乏蛋白质，就会发生精神萎靡，发育不良，消瘦、贫血或浮肿，同时降低人体对疾病的抵抗能力。

为了满足体内蛋白质的需要，人体必须经常从食物中摄取蛋白质。含蛋白质的食物很多，例如：猪肉含15%左右，牛肉含20%左右，羊肉含15%左右，鸡肉含21.5%，鸡蛋含13.4%。许多农作物中也含有大量的蛋白质，例如：大豆含39.2%，花生含25.8%，小麦含12.4%。蔬菜中的蛋白质含量相对少一些，例如：大白菜含1.1%，白萝卜含0.6%，菠菜含1.8%。

那么，人体每日究竟需要食入多少克蛋白质呢？

健康的成年人食进的蛋白质主要是用以维持组织的更新及修补，所以每日食进 30—40 克的食物蛋白质，就能满足身体的需要。每日每人实际食入量约在 50 克以上，因为每日食入粮食 1 斤（500 克），即已含有蛋白质约 50 克。儿童正在成长，孕妇及初愈病人不断在其体内生长新组织，食入的蛋白质应适当多一些。但是，足够的量并不是人体素质好的唯一条件，为了充分发挥蛋白质的作用，食品种类应多样化。

蛋 白 中 毒

看了这个题目，你一定感到奇怪，蛋白质不是人体生存必需的营养物质吗？为何会发生蛋白中毒呢？

蛋白质的结构相当复杂，它水解的最终产物是氨基酸，氨基酸是组成各种蛋白质分子的基本单位。组成不同蛋白质分子的氨基酸数量不一，少则几十个，多达数千个，但是氨基酸只有二十余种。二十余种氨基酸在结构上有一个共同点，即 α -碳原子（与羧基—COOH 相邻的碳原子）上都结合有氨基（ $-\text{NH}_2$ ），所以称 α -氨基酸。蛋白质分子是由许多 α -氨基酸组成的，氨基酸通过肽键相互连接。肽键是一个氨基酸的羧基与另一个氨基酸的氨基，脱去一分子水结合而成的键。由多个氨基酸通过肽键相连构成的链状结构称为多肽链。有些蛋白质分子是一条多肽链，有些蛋白质分子是两条或多条多肽链构成的。在蛋白质分子中，由于 α -氨基酸上的烃基不同，氨基酸的排列顺序也不同，这样就出现

了千千万万种不同的蛋白质，它们的分子量相差很大，有的几万，几十万，个别的甚至上千万。所以，蛋白质是一类庞大的高分子聚合物。

蛋白质分子这样巨大，所以进食后的蛋白质必须在各种消化酶的作用下，发生水解反应后才能被人体吸收。水解反应是蛋白质通过加水作用裂解成更小的片段的化学反应。这是氨基酸脱水合成蛋白质的逆反应。在脱水合成时，每当在两个氨基酸之间形成一个肽键，便失去一分子水。在水解时，为了使肽键裂开，又需要水。水分子的羟基（—OH）又重新构成氨基酸的羧基，余下的氢原子又再构成第二个氨基酸的氨基。用这样的方法，通过添加水分子到肽键上，使蛋白质的氨基酸残基重新恢复为完整的氨基酸并从多肽链上断裂下来。

由于蛋白质分子的形体大而复杂，所以水解反应是一步步地进行的。唾液中无水解蛋白质的酶，因此，食物蛋白质的消化自胃中开始。胃液中含有胃蛋白酶，它首先把蛋白质水解成多肽。多肽和蛋白质没有严格的区别，只是分子量比蛋白质小得多。蛋白质在胃中的消化是很不完全的，胃中的蛋白质消化产物和一部分没有消化的蛋白质又进入肠中，再在胰液蛋白酶及肠细胞中的氨肽酶、二肽酶的帮助下，进一步水解成氨基酸。从蛋白质水解所得到的氨基酸就小到足以被吸收到血液中。这些氨基酸分布于体内各种细胞，最后于建造新的、身体内特有的蛋白质或用作能源。

正因为蛋白质难以消化，才不能无限量地从食物中摄

取。尤其是饥饿或患病的人更不能过多地食用高蛋白物质。据记载，第二次世界大战时期，一些在希特勒集中营里没有被饥饿和酷刑折磨死的人，战后从集中营出来，因吃了大量鱼肉而丧生。死因并不是腐肉中毒，而是由于突然多吃了“高蛋白”食物引起的“蛋白中毒”所致。当前，蛋白质过量主要发生在肝肾病人身上，我们常见一些肝炎病人因为吃了过量的蛋白质而反复出现肝昏迷症状；一些慢性肝炎病人治病心切，以为多吃甲鱼、海参、老母鸡等高蛋白补品会有好处，结果却加快了肝硬化的进程：急性肾炎病因吃蛋白质过多而发展到尿毒症者也屡见不鲜。这是因为蛋白质与脂肪和糖不同，脂肪或糖如被人体吸收有剩余，可贮存在体内供以后之用。蛋白质却不能这样，多余的不能贮存在体内，必须经过一系列变化排出体外。如果过多地食用高蛋白食物，蛋白质就不能充分水解和吸收。在大肠下部，未经消化的蛋白质被细菌所含的酶催化，水解成为氨基酸，氨基酸再进一步变成胺类、酚类、硫化氢、氨等有毒物质。这些有害物质，要经肝脏解毒，由肾脏滤入尿液排出体外。一旦肝功能不好，解毒能力降低，摄入过多的蛋白质，就会增加肝负担，加速了肝硬变。肝脏本身受到严重损害后不能清除血液中的氨，血氨绕过肝脏，未经肝细胞代谢直接进入人体循环而至脑部，伤害脑与神经，出现肝昏迷症状。肾功能不好，不能把有害物质及时排出体外，就会出现尿毒症。

正常人食入高蛋白食物会不会发生中毒情况呢？

一个正常人食入的蛋白质只能消化95%，其余的变成腐

败产物随粪便排出体外。少量有毒物被肠粘膜吸收后，经肝脏解毒，故不会发生中毒情况。对于较长时期处于饥饿状态的人或病患者来说，一方面因饥饿吃得少，消化不完全，另一方面消化度低，肝脏对毒物的解毒性差，以至多量的腐败产物被人体吸收，所以就容易出现中毒症状。为避免中毒，应该按照医生限制蛋白质饮食的要求去做。

吃鱼吃肉不如吃豆

1973年在慕尼黑召开的世界大豆蛋白会议上，对合理使用大豆等植物蛋白的问题作了研究。目前，充分利用大豆等植物蛋白已引起世界上许多国家的重视。经研究，大豆中含有约40%的蛋白质和20%的油脂，脱脂以后的豆粕，蛋白质含量达50%以上。1斤脱脂大豆的蛋白质含量相当于2.5斤牛肉、2.8斤瘦猪肉或鸡肉、3斤鸡蛋、1.6斤牛奶的含量。因此，有吃鱼吃肉不如吃豆之说。

不仅大豆中的蛋白质含量高，而且它是一种完全蛋白质。我们已知道，蛋白质是由氨基酸组成的，现已知道的氨基酸有二十余种，这二十余种氨基酸从营养角度可以分为“必需”和“非必需”两类。所谓“必需”氨基酸是指体内需要，但人体不能自己合成的氨基酸，这种氨基酸必须由食物供给。所谓“非必需”氨基酸也是体内需要，但体内能自己合成的氨基酸，这类氨基酸可以不必由食物供给。人体所必需的氨基酸只有八种，即赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋

氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸。必需氨基酸是重要的，若食物中有1—2种必需氨基酸缺乏或含量不足，其它氨基酸虽供应充沛，仍将影响体内蛋白质的利用和合成。

大豆中含有人体所必需的八种氨基酸，因此称为完全蛋白质。在这八种氨基酸中，以赖氨酸的含量为最高，100克中含有3,164毫克。赖氨酸对人体成长有特殊的促进功能，尤其对儿童发育期更为重要。因此，大豆有“植物肉”的美称。此外，人体不可缺少的一些元素，在“植物肉”中的含量也远比在动物肉中高。例如，钙的含量比牛肉高40倍，比瘦猪肉高20倍，磷的含量比瘦猪肉和牛肉高3.4倍，铁的含量比牛肉高10倍等。所以，吃鱼吃肉一定不要忘记吃豆。

吃鱼吃肉不如吃豆的原因还不单单表现在以上所谈的这些，更重要的是多吃大豆可以防止患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。

原来，在人体的所有器官中都含有一种叫做胆固醇的物质。例如，每100克骨质约含10毫克，100克骨骼肌约含100毫克，100克内脏含150—250毫克，100克肝脏约含300毫克。脑和神经组织是高胆固醇组织，每100克组织约含胆固醇2克。

人体胆固醇的来源有两种，一种是由食物供给，另一种则是在体内合成。食物胆固醇来自动物性食物，例如，100克瘦牛肉含胆固醇57毫克，100克猪肉含胆固醇120毫克，100克猪肚、心、肠含胆固醇150—163毫克，100克瘦羊肉含

胆固醇84毫克，100克猪肝含胆固醇则高达620毫克。尤其是鱼类和蛋类食物 胆固醇的含量更高 每100克鲑鱼竟含1,170毫克，每100克 蛋黄 则 含2,000毫克等。另一种来源是在体内合成，体内各组织合成胆固醇的速度差别很大，肝脏是合成胆固醇能力最强、速度最快的脏器，占全身合成总量的四分之三以上。人体在正常情况下，胆固醇的合成是有控制的，因此，从食物中摄取胆固醇将是控制人体胆固醇多少的重要环节。经常吃鱼吃肉，就有使人体胆固醇增加的可能。人体组织中缺少或增多了胆固醇，都将给身体健康造成严重威胁。据研究，饮食中每增加100毫克胆固醇，其血浆胆固醇增高3—5%。血浆胆固醇的积聚并沉积于动脉内膜，使内膜增厚，隆起、纤维组织增生，形成一种灰黄色的斑块，斑块中心因营养不良而软化、崩溃。这样外观看起来极似“稀粥”，同时因钙质沉着，使动脉管壁变硬，就引起了动脉粥样硬化。一些慢性病，如高血压、冠心病、脑动脉硬化、肾动脉硬化、肥胖病、高脂血症、胆石症等，都和体内胆固醇含量高有关。而大豆蛋白中只含有豆固醇，它不但不能被人体吸收，而且还可以抑制人体肠道吸收胆固醇。

事物都是一分为二的。虽然吃鱼吃肉不如吃豆，但一些动物蛋白质所含的必需氨基酸，从组成和比例方面都比较合乎人体的需要。食物中蛋白质所含氨基酸的成分比例，愈接近于人体蛋白质，则愈能被机体所利用，也就是说这种蛋白质的营养价值愈高。所以，应适当吃些鱼肉，让动物蛋白和

植物蛋白互相补充，以满足人体活动的需要。

另外，人体吸收胆固醇是不完全的，一般来说，正常人平均约吸收食物总胆固醇的三分之一。而人体合成胆固醇的量每日约为1—2克，每天胆固醇的代谢量约为1—1.5克。若不经常食用高胆固醇食物，又注意体育锻炼，一般不会发生胆固醇在体内存积的现象。对于一些慢性病（如高血压、冠心病、高脂血症、肥胖病等）患者，要选用低胆固醇食物。每100克含胆固醇100—200毫克的食物应不用或少用，高于200毫克的食物应禁用。

蛋 黄 与 记 忆

一些小孩子在吃鸡蛋时，总不爱吃蛋黄，其实，多吃蛋黄对增强记忆大有好处。

蛋黄中含有丰富的卵磷脂，它是由甘油、脂肪酸、磷酸和胆碱组成的一种磷脂。卵磷脂在人体中受到磷脂酶的作用，水解成甘油、脂肪酸、磷酸和胆碱。胆碱和人体中的乙酸反应，生成乙酰胆碱。乙酰胆碱是神经系统中传递信息的化学物质，它在脑中的含量越大，则传递信息的速度就越快，进而留给大脑皮层的印象就越深，记忆效果也就越好。

胆碱存在于多种食物中，例如牛奶、蛋黄和多种蔬菜。正常人每天需胆碱0.5—1克，除由普通食物中摄取胆碱外，如有条件，每天吃一个鸡蛋的蛋黄是有好处的。但是记忆力差（或减退），不一定都是由乙酰胆碱的缺乏引起的，除乙