

## 發熱時能不能吃雞蛋？

廣東消委會 2024-01-22

冬季是呼吸道疾病的高發季，不少朋友出現感冒、發熱的症狀，有人認為發熱了吃雞蛋會增加身體能量，不利於退燒，所以最好不要吃雞蛋。

一起來看專家的解答。

### 誤區：“發熱了就不能吃雞蛋？”

我們日常吃的大多數食物都會引起體溫升高。這是因為食物在體內氧化分解時，會刺激人體產生額外的熱能消耗，促使體溫上升，這叫做“食物熱效應”。這種效應只是暫時的，並不是疾病。同時，這種額外增加的熱能，對成年人體溫的影響微乎其微，對幼兒影響也不大。

人在感冒、發熱過程中，新陳代謝加快，身體中蛋白質的分解加速，是個消耗能量的過程，若一直未進食富含蛋白質和維生素的食物，其實不利於身體康復。

雞蛋營養豐富，富含人體需要的各種營養物質，而且消化吸收率高，適當攝入對身體康復有益。

✓ 發熱時可以吃雞蛋。