

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《123》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉、陳郁臻

第一二三期《中華民國一一二年八月十五日出刊》

「蛋蛋」的哀傷，缺蛋不驚慌



冬天與初春正是禽流感的好發之季，若禽鳥類因感染而被大量撲殺，導致雞隻數量減少，就會浮現雞價上漲或雞蛋量銳減的現象。而今年不僅禽流感，再加上氣候變遷、國際戰爭等因素，導致雞蛋嚴重供貨不足，竟出現了聞之色變的「蛋荒」事件，不僅蛋價破天荒的高漲，而且有錢也不一定買得到。許多民眾因沒有購買到雞蛋，導致平日飲食習慣被迫改變，甚至有民眾因為沒有吃到雞蛋竟出現焦慮的狀況。

人體所需的營養是多元而複雜的，多變化食物選擇，食用不同種類食物，所吸收到的營養比較均衡。其實吃不到雞蛋，仍有其他相似營養價值的食物可替代，不需要無謂的恐慌。即使現在蛋荒問題已緩解，蛋價也逐漸下降中，但仍可瞭解雞蛋的營養價值，及其他營養價值相近的食物，做為不同的選擇及替代食用。

雞蛋的營養價值 (以下為白殼雞蛋的營養價值)



雞蛋富含蛋白質，葉酸、維生素 A 等營養素，雖然蛋白的蛋白質占約整個蛋的 2/3，但大多的營養素還是存於蛋黃之中。一個蛋黃約含有 200 毫克膽固醇量(每日建議攝取量為 200~300 毫克)，導致雞蛋背負著高膽固醇不可多吃的惡名，其實這觀念在 107 年的新版國民飲食指南已被澄清，許多研究已證實攝取雞蛋是不會影響血膽固醇的濃度，所以不再限制一天只可攝

	全蛋	蛋白	蛋黃
每顆重量	53 克	39 克	17 克
熱量 (大卡)	74	19	56
蛋白質 (克)	6.8	4.2	2.7
碳水化合物 (克)	0.7	0	0.3
脂肪 (克)	4.9	0	4.9
飽和脂肪 (克)	1.7	0	1.7
膽固醇 (毫克)	213	0	194
葉酸 (微克)	41.7	0.7	27.2
鈣 (毫克)	37	2	22
鐵 (毫克)	1.1	0.1	1
磷 (毫克)	96	4	87
維生素 A (IU)	297	0	317
資料來源：衛生福利部食品藥物管理署—食品營養成分資料庫			

取一顆，但還是要提醒如果原本就有高膽固醇血症者，仍要注意一天攝取一顆蛋黃就好，並配合低油高纖及生活型態改變，才能有效降低血脂肪。


蛋白質的重要性



一顆雞蛋含有 7 克蛋白質，蛋白質對人體的重要功能包括：修補組織及生長(例如頭髮生長，肌肉修補)，調節身體、血液和循環作用(例如荷爾蒙、酵素、DNA、白蛋白、脂蛋白等的合成，不同的蛋白質均具有其獨特的調節功能反應)，發展免疫系統(例如形成免疫球蛋白，對抗發炎反應)，以及作為備用的熱量來源(1 公克可產生 4 大卡)等。

富含蛋白質的食物：如奶類、豆魚蛋肉類(黃豆製品、雞蛋、魚類及海鮮、雞肉、豬肉及牛肉)都是屬於良好的蛋白質食物來源。

雞蛋替代選擇

	蛋類	乳品類	豆類	海鮮類 		肉類	
	全蛋	鮮奶	傳統豆腐	台灣鯛	蝦仁	雞里肌	豬里肌
每份可食重量(克)	53	240	80	35	50	35	35
熱量 (大卡)	74	103	70	39	32	32	74
蛋白質 (克)	6.8	7.4	6.8	6.4	6.7	7.1	6.7
碳水化合物 (克)	0.7	12	4.8	0.9	0.1	0	0
脂肪 (克)	4.9	3.1	2.7	1.3	0.4	0.2	2
飽和脂肪 (克)	1.7	2.2	0.8	0.3	0.1	0.1	1.9
膽固醇 (毫克)	213	17	0	13	72	17	21
葉酸 (微克)	41.7	1.9	28.0	3.9	0	4.6	0.3
鈣 (毫克)	37	235	112	5	24	1	1
鐵 (毫克)	1.1	0.7	1.6	0.1	0.3	0.2	0.2
磷 (毫克)	96	190	89	58	48	66	45
維生素 A (IU)	297	146	0	2	4.3	4	16

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署－食品營養成分資料庫

在相同營養價值下，每份約含 7 克蛋白質的豆魚蛋肉類中，您可以選用

1. 非高脂的去皮肉類、豆類及豆類製品、海鮮類：飽和脂肪與膽固醇含量皆較雞蛋少。
2. 傳統豆腐：葉酸含量僅次於雞蛋，但傳統豆腐的鈣質遠高於雞蛋。

由成分分析表可知，相同 7 克蛋白質的豆魚蛋肉類皆可替換攝取，以避免營養素攝取不均衡，所以不管是否遇到缺蛋問題，飲食本就應多元化，所以建議在均衡飲食觀念下，全素者可選擇豆類及其製品，而蛋奶素者可再多選擇雞蛋作為優質蛋白質來源，而葷食者則雖然所有的豆魚蛋肉類都可做選擇，但也建議飲食中還是可提高豆製品攝取頻率，因黃豆類富含「**植物固醇**」，有利體內的低密度脂蛋白膽固醇代謝，降低心血管疾病風險。若是無法接受黃豆與豆製品者，則蛋白質食物的攝取，可多選擇白肉（家禽類）

取代紅肉（家畜類），減少飽和脂肪的攝取，預防慢行疾病。但若血紅素低或鐵質低者，可一天攝取一次紅肉，以利提升血紅素，避免貧血。

一份 7 克蛋白質的食物代換表



雞蛋 1 顆 = 黃豆 20 克、毛豆 50 克、黑豆 20 克

= 傳統豆腐 80 克、小方豆干 40 克 = 無糖豆漿 190 毫升

= 魚肉 35 克、鮮蚶 65 克、蝦仁 50 克



= 去皮雞胸肉 35 克、鴨肉 35 克

= 羊肉 35 克、豬小里肌肉 35 克、牛腱 35 克



= 鮮奶 240 毫升、奶粉 25 克(3 湯匙)、優格 200 克

雞蛋替代選擇（菜單舉例）

蛋料理	取代方式	
番茄炒蛋	素食	番茄燉豆腐
	葷食	番茄炒雞肉、番茄燴魚片、涼拌番茄海鮮
水煮蛋、蒸蛋	素食	豆漿、涼拌嫩豆腐、水煮毛豆
	葷食	白斬雞(去皮)、鮮奶
茶葉蛋、滷蛋	素食	滷豆腐、滷豆干
	葷食	滷雞腿

