

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《108》

發行：國泰綜合醫院

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：洪可玟、田宛容

第一〇八期《中華民國一百零八年十一月十五日出刊》

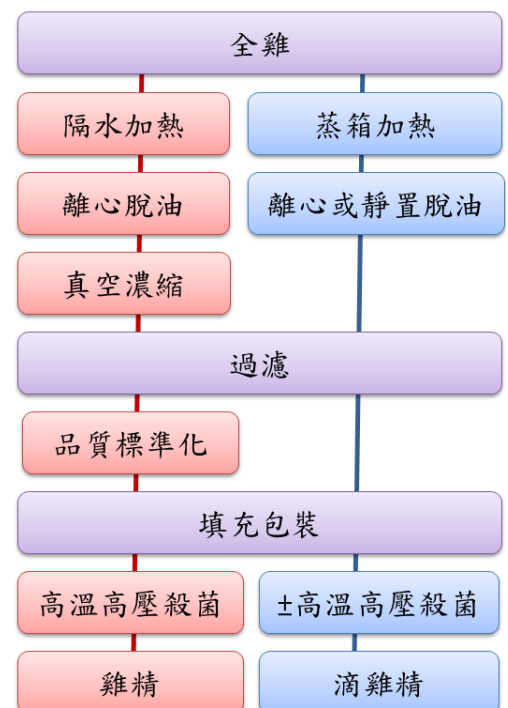
雞精~真「滴」營養嗎？

傳統上認為喝「雞湯」能滋補養身，市面上百百種的「雞精」和「滴雞精」，更是現代人補充元氣的養生妙方。不論是生病要補充營養，或是坐月子的媽媽要滋補，喝一小碗「雞精」，真的能吸收到整隻雞的精華嗎？對身體有何益處？市售「雞精」和「滴雞精」的價位差很多，兩者又有什麼不同呢？

製程大揭密

✚ **雞精**：原料雞放入鍋中以高溫高壓隔水蒸煮後，經離心力去除油脂（同時去除膽固醇），濃縮並過濾去除雜質，再經標準化處理後填充包裝，高溫高壓滅菌後可常溫保存，口感已和原始雞湯不同。

✚ **滴雞精**：原料雞放進密閉蒸箱加熱後滴出雞汁，使用離心機或靜置分層去除油脂（同時去除膽固醇），



並過濾去除雜質後即填充包裝。若再經高溫高壓滅菌可常溫保存，否則需要冷凍保存。因加熱過程沒有經過濃縮處理，因此口感較接近原始的雞湯。



各家廠牌的「雞精」和「滴雞精」製程略有不同，並考量原料雞品質，加工步驟是否完善，萃取效率與產量等因素，價位自然差很多。

健康報你知

「雞精」、「滴雞精」的主要營養成分是蛋白質分解的小分子胜肽及胺基酸。雞肉本就是優質蛋白質來源，但必須經過消化分解成胺基酸才能被身體吸收，因此經去油處理且分子較小的雞精，理論上能讓消化功能不良或需要快速吸收營養的人得以迅速補充體力。

目前市售的雞精產品（有些會額外添加西洋蔘、白蔘、靈芝等萃取物），有 7 項通過衛福部健康食品認證，其中 6 項的保健功效成分為**總支鏈胺基酸**—含**白胺酸 Leucine**、**異白胺酸 Isoleucine** 及**纈胺酸 Valine**（支鏈胺基酸是人體無法自行合成，需由食物攝取而來的必需胺基酸，簡稱 BCAA），有 1 項產品的功效成分為 **Anserine** 及 **Carnosine**（含有丙胺酸 Alanine 及組胺酸 Histidine 結構的胜肽，能調節肌肉細胞的酸鹼值，具有抗氧化能力）。

經動物或人體實驗結果顯示，這些產品的主要保健功效有一**抗疲勞功能**：

一、有助於延緩運動後疲勞發生，或消除運動後疲勞。

二、有助於改善運動後血液尿素氮與乳酸代謝，提高肝醣濃度並增加運動耐力。



推論原理為支鏈胺基酸是骨骼肌主要胺基酸成分，亦參與能量代謝途徑以作為肌肉能量來源。補充支鏈胺基酸也能促進肌蛋白合成並減少分解作用，

有助於組織建構及修復。

其他保健功效尚有一 **免疫調節功能** (2 項產品，功效成分為**總支鏈胺基酸**或**靈芝酸 A**) 及 **護肝功能** (1 項產品，成分為**總水解丙胺酸 Alanine**、**甘胺酸 Glycine** 及**精胺酸 Arginine**)：

一、有助於促進免疫細胞增生功能，或促進吞噬細胞及自然殺手細胞活性。

二、對四氯化碳誘發之大鼠肝臟損傷，有助於降低血清中 GOT 和 GPT 值。



推論原理為支鏈胺基酸在骨骼肌代謝轉化後，可參與蛋白質的生合成，
氨的解毒作用，體內酸鹼平衡，提供腸黏膜細胞及免疫系統細胞能量來源等。

有些研究指出雞精也具有**改善精神疲勞**，**促進代謝**等功效，可能都與支鏈
胺基酸的代謝途徑或其含量多寡有關。但雞精或滴雞精的健康效益仍需要更多
大型、長期，或中立（非廠商出資）的研究來證實。

市售產品比較

*皆不含碳水化合物

每份	白 O 氏 雞精	桂 O 原味雞精	田 O 香 原味滴雞 精(冷凍)	老 O 珍 熬雞精 (冷凍)	娘 O 滴雞精 (冷凍)	新鮮 雞里肌肉 平均值
容量/重量	68 ml	68 ml	60 ml	60 ml	65 ml	一兩
熱量(kcal)	21.6	22.8	19.9	20.4	18.8	41.0
蛋白質(g)	5.4	5.7	4.76	5.1	4.7	9.1
脂肪(g)	0	0	0	0	0	0.2
支鏈胺基 酸(mg)	≥320	374	138	433	未標示	1452
鈉(mg)	54	66	37.1	60	59.1	22

怎麼吃最營養

「雞精」、「滴雞精」的保健功效，其有效成分及吸收率等，尚無完整且確切的研究結論，而一般的雞湯即便久燉，也無法萃取出高濃度的營養成分且含有較多油脂。因此喝雞精或雞高湯還不如一般煮湯的雞肉，或是吃同為優質蛋白質的魚、牛、豬、蛋、豆製品等，除了得到更多元化的胺基酸，還能攝取維生素B群、鐵質等更多成分，營養更完整且美味加分。

針對身體虛弱，食慾不振，或孕乳婦等有額外營養需求者，可喝 1 至 2 份雞精做為營養補充。但雞精的熱量較低且營養素不完整，建議用雞精來蒸蛋或加入稀飯一起吃，或是飯前先喝些雞精來提振精神，以便吃更多營養的食物。

想要改善疲勞的上班族，或是需要提神醒腦的學生族，則記得檢視自己的飲食是否均衡，生活型態是否規律，才是養精蓄銳的根本之道。

「雞精」和「滴雞精」含有蛋白質、支鏈胺基酸、普林、鉀、磷、鈉等，有高尿酸血症、痛風、慢性腎臟病、高血壓、楓糖尿症等特定疾病者，需經由醫師或營養師評估後才能飲用。兒童因生理機能尚未發育完全，應避免大量或長期飲用，嬰幼兒則不可飲用。有些雞精產品會特別註明經期、發燒、過敏、自體免疫疾病者，或孕婦忌食。

「雞精」和「滴雞精」產品五花八門，選購前要注意包裝是否完整，是否清楚標明食材內容及來源，是否有營養標示、健康食品認證、檢驗合格證明等，才能吃得營養又安心。

參考資料

1. 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢
2. 食品營養成分資料庫(新版)
3. 通通拿去做雞精！雞精製作過程全揭露
4. 有那麼厲害？雞精營養價值大解析

 衛生福利部食品藥物管理署
FDA Food and Drug Administration, Ministry of Health and Welfare

 食力
foodNEXT

<https://www.foodnext.net/issue/paper/4616189466>

<https://www.foodnext.net/issue/paper/4852989442>