

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《100》

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：林芳瑋、郭育榕

第 100 期《中華民國一百零六年十一月十五日出刊》

## 營養雞蛋，聰明選

雞蛋是營養豐富又美味經濟的食物，只是您知道一天能吃幾顆嗎？您可能聽過「一天不可以超過一顆」、「雞蛋吃太多不好，膽固醇會很高」、「雞蛋有沙門桿菌要少吃啊」。其實各國的醫療界均紛紛取消這種限制，雞蛋的汙名漸漸被淡化，英國心臟協會也在日前取消一週不吃超過 3 顆蛋的建議。根據「美國飲食指引建議協會」(Dietary Guidelines Advisory Committee)解釋，人們吃下高膽固醇的食物後，對血液中膽固醇的量影響不大，因此決定取消對飲食膽固醇的限制建議。經由許多研究證實，吃蛋，不代表容易得心血管疾病。



## "雞蛋"營養豐富：



「雞蛋」的體積雖然不大，卻是最佳的營養補給站：

雞蛋的營養				每份 50 g/顆	
				熱量:72 kcal/顆	
營養成分	含量	營養成分	含量	營養成分	含量
蛋白質	6.7 g	油酸	1966 mg	鈉	75 mg
脂肪	4.7 g	亞麻油酸	828 mg	鉀	73 mg
飽和脂肪	1.6 g	次亞麻油酸	35 mg	鈣	23 mg
碳水化合物	1.0 g	膽固醇	207 mg	磷	100 mg
維生素 A	293 IU	維生素 B6	0.06 mg	鐵	1.0 mg
維生素 E	0.97 mg	維生素 B12	0.46 ug	葉酸	35.7 ug

(資料來源:衛生福利部食品藥物管理署 台灣地區食品營養資料庫)

### 一、優質蛋白質來源：調節生理機能，為生長發育、修補組織所需

「蛋白質」就像是人體的建築師，具有提供熱量、修復組織和調節生理機能等功能。雞蛋有完整胺基酸，90%以上都能被人體吸收，其『生物價』遠高於其他食物。『生物價』是用來表示蛋白質可被有效吸收和利用的價值，數值越高表示其蛋白質越容易被人體吸收利用。

常見蛋白質食物的生物價如下：

	全蛋	牛奶	魚肉	牛肉	黃豆	糙米	白米	全麥米粉	精緻麵粉
生物價 %	94	84	83	74	73	73	64	65	52

(資料來源:台北醫學大學保健營養學系 謝明哲教授)

### 二、豐富的維生素、礦物質：機能運作與調節的幕後推手

雞蛋「蛋白」以水溶性維生素居多，「蛋黃」裡維生素與礦物質等營養素含量更為豐富，例如鐵質、維生素 B12、維生素 B2、維生素 D 以及葉酸。

### 三、卵磷脂：活化腦細胞，增強記憶力

蛋黃的卵磷脂含量高，吸收利用率也高。「卵磷脂」有助於修復細胞膜、協助脂肪的代謝、有益神經細胞活動、促進中樞神經和腦部的發育。



許多人於早餐時會選擇雞蛋作為蛋白質來源，讓身體注入滿滿活力，為美好的一天開啟序幕！而和我們飲食密不可分的雞蛋，究竟該如何挑選、如何保存才能維持它的新鮮呢？

### 挑選雞蛋四祕訣

#### 1. 紅殼、白殼都營養

民眾普遍認為「紅殼蛋營養價值勝過白殼蛋」，但由食品藥物管理署公佈的食品營養成分資料表，可發現蛋殼的顏色與雞蛋的營養成分沒有直接關聯，事實上會導致蛋殼顏色的不同，主要與雞隻的品種有關，其營養價值並沒有高低之分！

分析	成份	熱量	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	膽固醇	維生素 A	鐵
	單位	kcal	g	g	g	mg	IU	mg
	白殼雞蛋 (每 100 公克含量)	137	12.6	9.1	1.6	396	541	2.1
	紅殼雞蛋 (每 100 公克含量)	132	12.5	8.6	2.0	375	556	1.7

(資料來源:衛生福利部食品藥物管理署)

#### 2. 選擇外觀乾淨、完整無破損的雞蛋

常見汙染雞蛋的微生物以「沙門氏桿菌」為最多，主要傳染方式是因為食入被雞糞汙染的雞蛋（生的或未煮熟的）。市面上散裝雞蛋的塑膠籃經常卡住雞糞、羽毛，汙染雞蛋的風險大增，所以挑選雞蛋要以外觀乾淨、完整且無裂痕的為佳，或選擇經過水洗及分級之「洗選蛋」，可減少雞蛋內部感染的風險。

### 3. 認證標章，嚴格把關

建議選購具有「CAS 台灣優良農產品標章」認證的雞蛋，在生產過程中的衛生安全、品質與新鮮皆有嚴格把關。



### 4. 產銷履歷，了解來源

現行國內散裝蛋品為消費大宗，為提升蛋品品質及維護國人健康，自 104 年 9 月 1 日起，農委會推動散裝雞蛋溯源標示制度，雞蛋必須逐箱黏貼「雞蛋溯源標籤貼紙」，可由貼紙進一步了解雞蛋來源的畜牧場名稱、畜牧場個別溯源碼及保鮮日期。



(圖片來源:行政院農業委員會)



### 雞蛋保存方法

1. 生鮮蛋品若保存於 25°C 以下，雖可保存 14 天，但還是建議民眾購買後立即將雞蛋儲放於冷藏庫，保存期限大約可達四週左右。
2. 儲放時，將雞蛋的鈍端朝上、尖端朝下，因為鈍端的部位是雞蛋的氣室，讓氣室朝上，可減少雞蛋的鮮度變化。