

文／王鳳英 元培技術學院

蛋的營養好

蛋是世界上營養最完整、價格最便宜，利用率最高的一種完美食物



蛋是人類重要的食品之一，包括雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋等，其營養成分和結構皆相似，其中以雞蛋最為普遍。蛋也是世界上營養最完整、價格最便宜，利用率最高的一種完美食物，自古即被視為營養補給的最佳來源。

近年來，國人生活富足，三餐飲食常常大魚大肉，不注重蔬果的攝取，導致蛋中含有膽固醇，易使得血膽固醇值上升，因而被告誡「少吃蛋」。事實上，蛋黃含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣、卵磷脂、維生素E、維生素A和鐵質等營養成分。

其中卵磷脂被腸胃吸收之後，可促進血管中膽固醇的排除，有預防動脈粥樣化的功用。且卵磷脂是一種很強的乳化劑，經消化吸收之後，能使膽固醇和脂肪的顆粒變小，並呈現懸浮狀態，這樣將有利於脂質透過血管壁，被組織吸收利用。

可生成膽鹼，與腦部的神經傳達作用有關，可促進學習、記憶的能力，達到預防老人癡呆的功效。膽鹼還可預防肝臟積存過量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝臟機能。

而蛋黃所含的鐵質，利用率最高，是最補血的天然食品。蛋白中含有一種叫白蛋白的蛋白，具有清除活性氧的作用，有助於消除自由基，增強人體免疫力，達到防癌的功效。且蛋白中的卵白蛋白，經消化酵素分解後，產生一種溶解酶，可活化巨噬細胞，抵抗外來病菌的入侵，提高身體的免疫力。

中醫《本草綱目》記載：蛋性味甘平，能安五臟、安心神；能定驚、安胎，具有養陰、健脾、補肺等作用，常吃能去病延年，最適合成長中的兒童、青少年及孕婦做為營養補給品。但蛋中含有較高的膽固醇可能會使血脂增高，導致血管硬化，有冠心病、高血壓、高血脂、高膽固醇等疾病的人，不宜多吃蛋。一般民眾，在吃蛋的同時，則須控制動物性脂肪及熱量的攝取，並多吃蔬菜水果，才能避免膽固醇過高。

蛋在生產、運送及儲存的過程中，如果沒有確實做好衛生品管的工作，可能污染沙門氏菌、腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌及其他細菌，吃了這種被細

菌感染的蛋，會使身體出現上吐下瀉、腹痛、發燒等食品中毒現象。雖然，抗生素能促進雞的生長，增加產蛋的機率，若殘留過量的抗生素在雞肉或雞蛋裡面，則會對健康造成危害。

吃蛋時，搭配蔬菜食用，營養更均衡。因蛋含有各種營養素，唯獨不含維生素C，搭配蔬菜食用，蔬菜中的纖維素，有助於吸收膽固醇及其他有害物質，將之排出體外，減少膽固醇的危害，不但減少膽固醇的吸收，更能有效利用蛋的營養。生蛋可能污染沙門氏菌、真菌或寄生蟲卵，不宜生吃蛋。每天1顆蛋加上米飯、麵食一起食用，可完備地取得人體必需的氨基酸。

蛋殼的顏色與蛋的營養價值無關，不必特意吃紅褐色蛋殼的土雞蛋。蛋黃已散開的蛋不能食用，可能是儲放時間過久，已被細菌寄生、分解。蛋黃的顏色濃淡，與營養價值無關。

蛋富含蛋白質，如果儲放不當，很快變質、腐敗。蛋買回來之後，一般傳統的散裝蛋，放冰箱之前，一定要先徹底清洗、拭乾。超市的洗選蛋，保存期限約14天。一般新鮮的帶殼蛋，若夏天在冰箱保存期限約7天左右，冬天則可延長1個月。

蛋殼很怕潮濕，所以不能悶放在不透氣的塑膠盒中以免受潮發霉。蛋的冰點是-2.2℃，若冰箱溫度低於此溫度時，蛋殼可能就會破裂而遭受污染。蛋去殼之後，最好馬上煮食，放冰箱冷藏，也不宜超過隔天。水煮蛋、茶葉蛋等煮熟的蛋，如果沒有馬上吃完，可存放冰箱約10天左右。但若殼已破裂，則夏天就算放冰箱，也只能放4天左右，在室溫中則大約只可保存2天。

購買蛋時，如蛋殼破損者，或沾有雞糞、泥土、稻穀、外殼潮濕（角皮層尚未乾燥，可能已有細菌滋長，易被沙門氏菌、金色葡萄球菌等細菌入侵）、蛋的氣室愈大品質愈差，不宜購買。儘量選擇有CAS優質蛋品標誌的蛋，或已徹底清除蛋殼上污物、細菌的洗選蛋。蛋的形狀愈圓者，裡面的蛋黃愈大，蛋殼愈粗糙的蛋愈新鮮。如果將蛋放入4%的鹽水中，會立即沈底的是愈新鮮。

