

吃雞蛋，還真不簡單！

23-10-2020 中國消費者報

(李建)

雞蛋是最常見的食材。正因如此，雞蛋的“小道消息”也頗多：雞蛋該怎麼買、怎麼吃？來讓權威專家講講雞蛋的“真相”

01 · 紅皮雞蛋比白皮雞蛋有營養？

買雞蛋不用糾結蛋皮顏色。無論蛋殼什麼顏色，其營養價值相差並不大。

中國食品科學技術學會專家委員、北京大學公共衛生學院營養與食品衛生系馬冠生教授表示：蛋皮的顏色主要是由一種叫“卵殼卟啉”的物質決定的，而它並不能代表雞蛋所含營養素的高低。

每 100 克白皮雞蛋與紅皮雞蛋的營養成分對比

微量元素/類別	白皮雞蛋	紅皮雞蛋
蛋白質	12.7g	12.8g
脂肪	9g	11.1g
碳水化合物	白皮雞蛋比紅皮雞蛋多 0.2g	
膽固醇	585mg	585mg
維生素	含有較多維生素 A	含有較多維生素 E
	維生素 B1、維生素 B2 和烟酰胺含量無明顯差異	
礦物質	含有略多的鈣、鎂、硒	含有略多的鐵、鋅、銅、錳

此外，“土雞蛋”和“洋雞蛋”的營養成分 PK，同樣也是如此。（“土雞蛋”，泛指農家散養的土雞生的蛋，“洋雞蛋”是指養雞專業戶或是養雞場的雞下的蛋。）

既然顏色和飼養方式對雞蛋的營養影響不大，那麼什麼才是挑選雞蛋的“金指標”呢？

- 新鮮優質雞蛋蛋殼沒有霉點，蛋殼不光滑。
- 拿起雞蛋晃一晃，如果雞蛋內容物沒有晃動感就是新鮮雞蛋。
- 把雞蛋放水裡，如果雞蛋沉底，那麼是新鮮雞蛋。

需要特別提醒的是，如果發現雞蛋蛋黃散了或者有紅色血絲時，說明雞蛋已經不新鮮了，這時的正確選項是忍痛扔掉。

02 · 吃蛋黃會導致膽固醇攝入過高？

《中國居民膳食指南 2016》已經取消了每天飲食對膽固醇的限制。而中國動脈粥樣硬化性心血管病風險預測研究（China-PAR）通過對 15 個省份 10 萬餘人長期隨訪發現，適量食用雞蛋者的總死亡人數和患心血管風險最低。

同時，蛋黃富含大量鈣、磷、維生素 D 等人體必需營養素，吃雞蛋的時候把蛋黃丟掉，真的不那麼明智。

03 · 一天可以吃多少個雞蛋合適？

中華預防醫學會今年 2 月發佈的《中國健康生活方式預防心血管代謝疾病指南》給出了這樣的建議：

- 沒有血脂問題的健康成年人：建議每週攝入 3~6 個雞蛋。
- 高膽固醇血症和心血管高危人群：建議每天攝入膽固醇量小於 300 毫克，約 1 個雞蛋黃。
- 如果平時喜歡吃動物內臟、紅肉、蝦等其他含膽固醇較高的食物，確實需要減少每週吃雞蛋的數量。但如果平時正餐奶類、肉類和魚蝦攝入不足，或正在健身需要補充蛋白質的，多吃幾個雞蛋，也不用擔心有啥問題。

04 · 剛買的雞蛋到底用不用清洗？

買回家的雞蛋要不要清洗，那些五花八門的清洗儲存方式是否得當，不妨聽聽馬教授如何揭秘：

- 如果買回家的雞蛋不髒，其實不需要清洗，清洗有可能會縮短雞蛋的保質期。如果買回的蛋污漬較多，則一定要清洗後再貯存。
- 洗蛋時一定不能把蛋直接泡在水裡，這樣做很容易造成污染。正確的做法是先把蛋殼表面弄濕，再用濕巾擦除污物，最後沖洗乾淨。
- 洗蛋的水溫最好高於蛋溫，溫度在 36°C 至 38°C 之間。這樣做是考慮到雞蛋有氣孔，水溫高於蛋溫的水不易透過氣孔進入到蛋裡面。
- 清洗後的蛋，最好用 90°C 至 95°C 的熱水燙 2 至 3 秒，接著擦乾表面後再存放。這樣處理後，蛋的保存期不但不會縮短，還會延長。

05 · 雞蛋用不用存放在冰箱？

中國農業大學食品科學與營養工程學院范志紅教授則說，無論哪個季節都把雞蛋放到在冰箱裡保存的做法其實“可以有”。

- 夏天溫度高，雞蛋在室溫下容易變質。建議把雞蛋放到冰箱裡，這樣可以儲存一個多月時間。
- 北方供暖季節，室溫很高，雞蛋放到冰箱裡同樣有助於延長保質期。
- 南方冬天溫度比較適合，但不穩定，雞蛋存放到冰箱裡也沒壞處。

此外，關於吃雞蛋還有一些“非主流”選擇是錯誤的：

- 有些人覺得食物加熱後會有營養流失，因此生雞蛋營養更豐富。實際上，生雞蛋除了不太好消化，也容易被細菌污染。
- 有些人認為雙黃蛋可能是打了激素所以不安全。事實上，雙黃蛋和激素無關，其實是母雞連續兩次排卵後的兩個卵黃“親密擁抱”造成的。

- 有些人認為雞蛋與豆漿相克，所以不能同時食用。實際上，豆漿中確實有胰蛋白酶抑制物，會抑制蛋白質的消化，影響雞蛋的營養吸收。但只要豆漿充分煮開，這種物質就很難去干擾蛋白質的消化吸收了。