雞蛋上最髒的東西，可能被你吃進去了！（不是你想的那個）

江蘇省消保委 2024-02-23

雞蛋營養豐富，作為廚房裡的必備食材，價廉物美又營養豐富。在購買雞蛋時，我們會發現：有的雞蛋表面上很乾淨，而有的卻沾着雞屎。大家都會很自然地避開帶雞屎的，挑選表面乾淨的雞蛋。可是，沒有雞屎的雞蛋就真的乾淨嗎？未必哦！

雞蛋上看不見的致病菌

母雞生蛋和排便都會經過“泄殖腔”，雞蛋和雞屎總是會相遇的。雖然沒有雞屎的雞蛋看起來很乾淨，但卻仍然可能會攜帶一些我們肉眼看不到的髒東西，那就是致病菌。

有調查顯示：蛋殼表面的總細菌數量約達 150 萬個，雖然這個數據聽起來很嚇人，但也不用太害怕。其實細菌存在於環境中，我們人體每平方釐米也可能有一萬至一百萬個菌落，形成單位不等的細菌數量。

需要我們警惕的是雞蛋中“最髒”的致病菌--包括金黃色葡萄球菌、大腸桿菌和沙門氏菌。

曾經有研究對北京市房山區、海澱區和順義區三個地區的市售雞蛋做了檢測。結果發現：3 個地區的雞蛋蛋殼上大腸桿菌檢出率較高，平均帶菌率為 80%；沙門氏菌平均帶菌率為 15%；金黃色葡萄球菌平均帶菌率為 5%。

蛋殼表面有較明顯糞便和污物的能檢測到沙門氏菌和大腸桿菌，且菌落數較多，蛋殼表面比較乾淨的檢測到的多為大腸桿菌，菌落數較少。

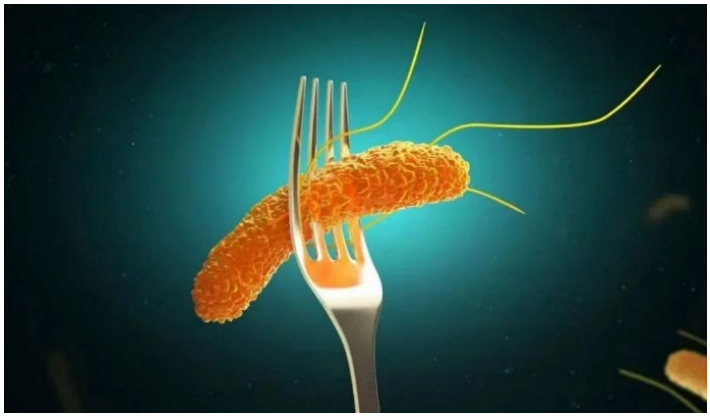
雞蛋在產後被污染，表面污染較輕的雞蛋 (看起來乾淨的雞蛋)，需要一定的時間才會被微生物侵染到內容物，一般在 25’℃下貯存 3 天，沙門氏菌便可穿過蛋殼及殼膜侵染蛋內容物；表面污染較重的雞蛋，微生物會在較短的時間內大量繁殖並侵入雞蛋內部。

需要警惕的沙門氏菌

沙門氏菌是一種主要的食源性致病菌，常見於蛋類、肉類和生牛奶中。

沙門氏菌可能會在蛋殼形成之前由受感染的母雞生殖組織污染雞蛋，進而還會污染到雞蛋的內部。

更可怕的是，沙門氏菌特別好養活：耐鹽、耐低溫、可以在乾燥環境中存活數周、在水中存活 3 周、在糞便中也能活 2 個月。而被沙門氏菌感染後輕則會引起腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、發熱，嚴重可能會導致死亡。



我國的調查數據顯示，在諸多食用雞蛋導致的疾病中，因食用沙門氏菌污染的雞蛋而致病的比例可高達 70%~80%；由此可見，關於沙門氏菌，咱們一定要提高警惕，不能掉以輕心。

安全吃雞蛋的建議

雖然雞蛋中的沙門氏菌很危險，但並不難對付，吃雞蛋的時候只要做到以下 6 點就能最大程度避開它的傷害。

1. 購買雞蛋

   在超市中購買雞蛋，要選擇清潔和蛋殼完整的雞蛋。雞蛋殼上污染物較多的雞蛋以及有裂紋的雞蛋更容易被致病菌污染，最好別買。

2. 正確保存雞蛋

   買回家之後可放在陰涼乾燥處保存，最好放在冰箱冷藏，並注意和蔬果、肉等分開存放，避免交叉污染。

   一般情況下，買來的雞蛋不需要清洗，這是因為雞蛋外殼的表面也有一層保護膜，能夠減少微生物進入雞蛋內部，如果清洗過度會導致保護膜被破壞，即便再放入冰箱，雞蛋也很容易變質。但如果蛋殼表面有很多雞糞和泥土等可以清洗一下，清洗過的雞蛋要在短時間內優先吃完。

   並且需要注意，已經冷藏過的雞蛋應繼續保持在冷藏的溫度，不要把之前冷藏的雞蛋轉移到室溫下保存。因為溫差的作用，會在蛋殼上形成水珠，可能有利於微生物進入蛋內，使雞蛋容易變質。

3. 保存時間不要太久

   一次別買太多雞蛋，少買勤買為佳，避免儲存時間太久。雖然雞蛋的表面有一層保護膜，但隨着雞蛋存放時間越來越長，這層保護膜對雞蛋的保護能力會越來越弱。並且，雞蛋儲存時間越長，其內部會更容易被沙門氏菌污染。

4. 盡量不吃溏心蛋

溏心蛋往往是蛋清已經凝固質地較軟，而蛋黃還處於液態可流動的狀態。這種狀態下的蛋黃中心溫度可能沒有達到 60℃以上，那就很難殺死沙門氏菌，可能會攜帶沙門氏菌和其他細菌，增加食物中毒的風險。相比之下，還是全熟蛋食用安全性較高。

如果實在愛吃溏心蛋，就選正規廠家生產的“可生食雞蛋”，並按照說明保存和食用。

5. 不要開水沖雞蛋

從冰箱裡拿出來的雞蛋即使用開水沖，也不一定能達到殺死沙門氏菌的溫度，而且基本都是沖完攪一攪就喝了，所以時間上也幾乎不能滿足殺菌要求。這樣的操作就沒法保證殺死所有沙門氏菌和其他細菌，會增加食物中毒風險。

6. 不建議吃毛雞蛋

毛雞蛋是雞蛋在孵化過程中“嘎”掉了的，也就是死胎蛋。可能含有寄生蟲以及沙門氏菌、大腸桿菌、傷寒桿菌等致病菌，會增加食物中毒的風險。

總之，雞蛋雖美味，但一定要注意食用的安全性。雞蛋身上“最髒”的致病菌，雖然我們肉眼看不到，但卻是危險的存在，萬不可掉以輕心。

來源：科普中國