

投稿類別：農業類

篇名：

「蛋」是...誤會大了--一般人對雞蛋的錯誤認知

作者：

洪彩妮。彰化縣立二林高級中學。高一 4 班

指導老師：

王文村老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

前陣子流行的禽流感讓很多人不敢吃雞肉、雞蛋，但因為自己家裡是蛋農，常常聽父母說沒事的！爺爺年輕時就開始養蛋雞，爸爸從小跟著爺爺養蛋雞，筆者也是從小就跟著爸爸去雞舍幫忙。爸爸養雞的經驗已經快 40 年了，他常建立我一些有關於蛋的正確常識，例如：健康的雞才會生蛋...等，但是一般人對雞蛋有不少不正確的觀念，因此想進一步探討一般人對雞蛋到底有哪些錯誤認知。

### 二、研究方法

利用 Google Docs 網路問卷調查表進行問卷調查（如附錄）。

## 貳●正文

### 一、時代背景

隨著大家對健康越來越重視的時代，使用農藥、抗生素、生長激素等，食物及環境已受污染，進而損害人體健康污染環境，在生態食物鏈的循環下，人類深受其害。因此安全食品，健康飲食零污染生產成為人們共同主張。幾個世紀以來，雞蛋為全國提供健康、高品質的蛋白，雞蛋的用途之廣泛，烹飪方式之多樣化堪稱日新月異，雞蛋含生命所需最完整平衡營養素，是其他食物所無法比擬的，因此成為人們日常生活最佳的營養品。

### 二、認識雞蛋

以營養學觀點而言，雞蛋可以稱之為優良健康食品。它除了富含人體所需營養外且價格低廉，可說是高營養低價格之完美食物。

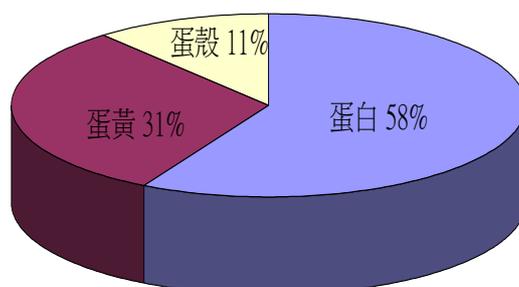
#### （一）雞蛋的營養

雞蛋是天然的產物，原為種族繁衍、保護發育的胚胎，以完善的養料，供應雛雞自胚胎發育到出生兩天的主食糧。由於具備完整的養分，一直以來是人類的重要食品。以重量而言，一枚雞蛋中蛋白約佔蛋重的 58%，蛋黃約佔蛋重 31%，蛋殼約佔 11%（如圖一）。以化學組成而言，一枚雞蛋中約 65%是水分，約 12%是蛋白質，約 11%是脂肪，還有 12%是灰分(礦物質)（如圖二）和各種維生素。一

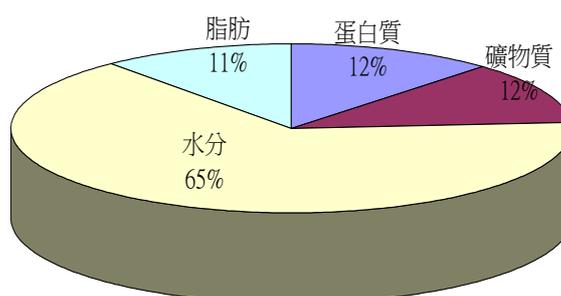
「蛋」是...誤會大了--一般人對雞蛋的錯誤認知

顆雞蛋約含有 6 公克優質蛋白及至少 13 種維生素和微量元素。

此外，蛋黃富含葉黃素和玉米黃素與胡蘿蔔素相似，有助於眼部健康，可降低黃斑退行性病變的產生。雞蛋富含膽鹼，它可以促進腦部發育、預防胎兒畸形。兩顆雞蛋就能提供人體每天所需的基本膽鹼量。雞蛋也富含葉酸，是人所必須的微量元素。



圖一 雞蛋成分重量比例



圖二 雞蛋化學組成比例

## (二) 雞蛋中的脂肪

雞蛋所含的脂肪中有三分之二是有益健康的飽和脂肪酸，不會對人體造成任何傷害。雞蛋也可幫人吸收利用維生素 A、D、E 和 K。蛋黃含有約 30~33%的脂質(lipid)，蛋黃脂質中三酸甘油酯、脂肪(triglyceridefat)約佔 65%，磷脂質(phospholipids)約佔 30%，膽固醇(cholesterol)約佔 4%，其它則為微量的胡蘿蔔素及維生素等。蛋黃磷脂質以磷脂膽(phosphatidyl choline, PC)或卵磷脂(lecithin)為主，約佔 79%，其它則為少量的神經磷脂(sp-hingomyelin)、肌醇磷脂(phosphatidylinositol, PI)及絲胺酸磷脂(phosphatidylserine, PS)等。

### (三) 雞蛋的品質

外部的品質包括大小(重量)以外，主要是蛋殼的堅硬度、光滑度和清潔度，一般市售蛋(精選蛋、洗選蛋)大都已經清洗篩選過了。

內部品質的好壞，根據氣室大小、蛋黃濃稠度和蛋白濃稠度等三項來決定。新鮮的蛋，蛋白堅實濃稠，包在蛋黃外面，蛋白是否濃稠即可決定蛋的品質，至於蛋黃，打開蛋殼時，高度約 1.3cm 為佳、且較新鮮。

### (四) 不建議食用的雞蛋

在雞蛋裡，偶爾會發現蛋黃上粘血絲或血斑塊，如果您所買的蛋是 CAS 蛋品，則會在分級檢驗時，就被挑選出來。發生血絲或血斑塊的原因，是在蛋黃形成階段，輸卵管受傷或磨擦破裂出血，血液粘在蛋黃上所造成的，事實上，這不會影響蛋的養分與安全，如果買回來的蛋中發現這樣的情況，只要將血絲或血斑塊剔除，整個蛋還是可以吃的，但如果血絲或血斑塊大小超過 0.3cm，或擴散於蛋白則不建議食用。



圖三 左邊雞蛋為血蛋  
(筆者自行拍攝)



圖四 血蛋打破後之內容物  
(筆者自行拍攝)

## 三、關於雞蛋的錯誤觀念

雞蛋是每個家裡冰箱，最常看到的必備食材，它營養豐富又美味，料理簡單又快速。但在坊間或多或少流傳著對蛋的誤解或迷思，有人說怕吃蛋會造成膽固醇過高、有說要吃蛋黃顏色深的，因為它的營養比較高...這些似是而非的觀念。

### (一) 問卷：總計有效問卷人數為 130 人

問卷題目	答對率
1.吃生的雞蛋比煮熟的雞蛋還要補嗎？	66.15%
2.雞蛋經由代謝後產生含氮廢物，所以腎臟病的患者不可以吃蛋？	50.77%
3.雞蛋中的脂肪和膽固醇會使人得心臟病的機會增加嗎？	52.31%
4.市面上，褐色的雞蛋所含營養價值比白色雞蛋高嗎？	50.77%
5.比較大的蛋內容物較多，營養價值比較小的蛋來得高嗎？	86.15%
6.如果雞飼料中有瘦肉精，雞蛋中也會有瘦肉精？	48.46%
7.市面上買到的雞蛋，如果蛋殼是粗糙的，就會比較新鮮？	51.54%
8.放養的雞生的蛋比較健康嗎？	26.15%
9.雞沒生病需要吃藥(抗生素)嗎？	56.15%
10.雞蛋蛋黃越紅代表它的營養價值越高？	60.00%

(二) 破解迷思--所有問題的答案皆為「否」

**1、吃生的雞蛋比煮熟的雞蛋還要補嗎？**

生蛋白中特有抗生素(Avidin)成分，會阻礙食物中生物素(Biotin)的吸收，若食用大量的生蛋會導致食慾減退、蒼白、皮膚炎、掉頭髮等現象。生蛋可藉由加熱促使抗生素變性，而避免生吃雞蛋所造成的不良影響。

**2、雞蛋經由代謝後產生含氮廢物，所以腎臟病的患者不可以吃蛋？**

腎臟病人因病情輕重不同，蛋白質控制量也有差異，必須聽從醫生及營養師的建議來選擇低蛋白飲食，等到病情好轉後，蛋的完整蛋白質可以幫助體能的恢復。

**3、雞蛋中的脂肪和膽固醇會使得心臟病的機會增加嗎？**

最近的研究發現，雞蛋和心臟病之間並不存在必然連繫。事實上，雞蛋中的脂肪和營養成分是有益心臟健康的。

雞蛋長年來因含高膳食膽固醇而飽受責難，然而新研究顯示，現

「蛋」是...誤會大了--一般人對雞蛋的錯誤認知

今的雞蛋膽固醇含量較 10 年前低很多。「今日美報」報導美國農業部一項新研究顯示，一顆大雞蛋的膽固醇含量由先前的 215 毫克降至約 185 毫克。雞蛋膽固醇含量下降可能是因為母雞飲食改變、飼養方式或其他因素造成。「美國人飲食指南」指出：「證據顯示，一天一顆蛋並不會導致血液中膽固醇含量增加，也不會提高健康人罹患心血管疾病的風險」。

一個健康的成年人，每天吃一至二個蛋，並不會使血液中膽固醇增加，反而可以幫助強化血管，預防高血壓。在正常情形下，我們若從食物中攝取過多膽固醇時，肝臟會自動減少膽固醇的合成量，以維持必要量與供給量之間的均衡。另外，高齡或肝臟或肝機能衰退的人，因為自身合成膽固醇的能力減退，所以要特別注意從食物中攝取的膽固醇是否足夠。所以健康狀況良好條件下、飲食正常，每天一至二顆蛋是不會造成膽固醇過高的，林書豪一天甚至要吃五個蛋，大量的蛋白質吸收讓他能應付每場要打兩個小時左右、且要高速來回奔跑的 NBA 比賽。

#### 4、市面上，褐色的雞蛋所含營養價值比白色雞蛋高嗎？

有人買蛋，認為褐色殼所含養分多，也有人認為白色殼蛋營養價值高，事實上是心理作用所致。蛋殼顏色和蛋的營養分沒有關係，白色來亨雞以及和牠雜交的品系生產白殼蛋；洛島紅及新罕希夏和牠們雜交品系則生產褐色殼蛋，這完全是雞種的差別異而已。

#### 5、比較大的蛋內容物較多，營養價值比較小的蛋來得高嗎？

蛋不見得越大越好喔，老雞比較容易生大蛋且蛋殼較薄，病菌容易入侵。根據研究，蛋重與大小，與母雞日齡成正比。也就是說，愈老的母雞所下的蛋越大。蛋殼相對也較薄，病菌入侵的機率也增加，所以挑蛋。不一定愈大愈好。

#### 6、如果雞飼料中有瘦肉精，雞蛋中也會有瘦肉精？

國內產蛋雞均自國外進口，為培育產蛋專用雞種，相關育種公司培育之產蛋專用雞種，均以培育體型清瘦之雞種為主，同時為避免產蛋過程雞隻過度肥胖導致產蛋率下降，產蛋雞專用飼料配方對熱量的控制更加嚴苛；因此產蛋過程中，雞隻均維持極低比例

「蛋」是...誤會大了--一般人對雞蛋的錯誤認知

的體內脂肪分布，更何況雞隻在產蛋一年半至兩年時間後，因產蛋率降低，才得以淘汰，因此不須添加瘦肉精來降低雞隻體內之脂肪比例，更何況若使用瘦肉精後，雞隻體重將會變輕，不利於稱重賣錢。所以雞不會加瘦肉精，相對的雞蛋裡面也沒有瘦肉精。

#### 7、市面上買到的雞蛋，如果蛋殼是粗糙的，就會比較新鮮？

一般而言，冬季生產的蛋，其蛋殼較厚，夏天生產的蛋，其蛋殼較薄，春秋兩季生產之蛋殼厚度則居中。蛋殼厚度所以因季節而有差，乃受氣溫之影響，高溫、高濕時所產的雞蛋殼較薄是因氣溫高，雞之食慾減低，飼料攝取量減少，以致鈣攝取不足所致。另外，蛋殼之厚度亦與雞之營養有關，尤其飼料中的鈣、磷、維生素 D 最為重要。

#### 8、放養的雞生的蛋比較健康嗎？

早期蛋雞飼養，採取方式是飼養在地上，因飼養期間長，且地面環境控制不易，雞隻時常受到寄生蟲感染。為減少雞隻感染機會，蛋雞飼養遂發展出所謂籠式飼養，可讓飼養期程長的產蛋雞隻，遠離地面，減少微生物或寄生蟲之感染。蛋雞飼養發展至今，包括雞隻育種，設備改善，均為營造適於蛋雞產蛋性能發揮而為之。

#### 9、雞沒生病需要吃藥(抗生素)嗎？

依食品衛生管理法第十一條第二項規定之動物用藥殘留標準，在國內已形之有年，各項畜禽肉、蛋、奶均訂有嚴格且明確的藥物殘留標準，包括各項動物治療用藥的使用方法及停藥期的規定，也在相關藥品管理法規定內明定，尤其現代消費者對食品安全要求與日俱進，農民不會不顧用藥違法之相關罰則而對所飼養之畜禽一直打抗生素；簡單說，沒生病何必吃藥？而且藥物會增加飼養成本、造成消費者恐慌，對農民來說是不划算的！

#### 10、雞蛋蛋黃越紅代表它的營養價值越高？

蛋黃顏色的深淺與所含的養分份量和種類沒有關係，完全是受飼料內所含成分的影響，例如飼料裡含有較多的青綠飼料，黃色玉米或金盞花草，則所產生蛋的但黃顏色就會加深，主要由於葉黃

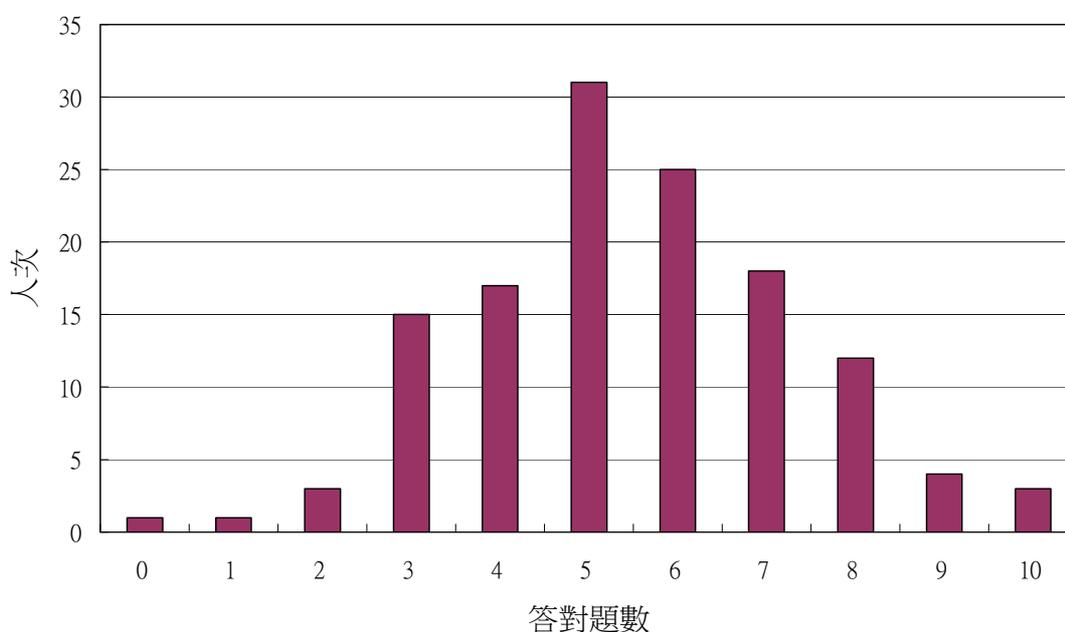
「蛋」是...誤會大了--一般人對雞蛋的錯誤認知

素(Xanthophyll)所造成，所以並非蛋黃顏色越深越好。故蛋黃顏色可藉添加一些天然色素，如β-胡蘿蔔素來強化，與蛋本身之養分較無關聯。

### (三) 答對題數分析

分析個人答對題數，低分群（答對 0-3 題）共 20 人，佔 15.4%；中間群（答對 4-7 題）共 91 人，佔 70%；高分群（答對 8-10 題）共 19 人，佔 14.6%。

由資料顯示，一般人對於雞蛋相關問題的常識顯然不足，大多處於一知半解的地步。



### 參●結論

由本研究，一般人對於雞蛋相關問題的常識顯然不足，大多處於一知半解的地步，仍需相關單位多加進行宣導，方能使大家對於雞蛋的疑慮解除。

我們每天所吃的食物，其實有很多都是與雞蛋有關係的，雞蛋除了具優越的營養成分之外，還具有許多功能，使其成為極佳的食物或食材，功能性質包括：(1)起泡性 (2)加熱凝膠性 (3)濃厚結合性 (4)乳化性 (5)抑制結晶性。此外，其他所有類型蛋白質的營養價值都是以雞蛋所含的蛋白質為標準。至此，你不得不承認雞蛋「完美無缺」。

肆●引註資料

王政騰(2012)。畜產主題－雞蛋。畜產報導，143，9-10。

王政騰(2012)。畜產主題－雞蛋。畜產報導，139，6-7。

王榮生課長(2012)。勿因推動動物福利政策而傷害產業形象。中華民國養雞協會會刊，276。

行政院農委會、中華民國養雞協會、財團法人中央畜產會、優質品牌雞蛋入口網、芮鑫生物科技有限公司、艾立生物股份有限公司(2011)。雞蛋的真相。嘉義市：芮鑫生物科技有限公司。

## 【附錄】問卷調查

# 對蛋的認知

以下 10 題都是"是非題"，每題皆須回答

這份問卷是想調查大家對蛋的了解，感謝您的作答！ \*必要

1. 吃生的雞蛋比煮熟的雞蛋還要補嗎？\*  對  錯
2. 雞蛋經由代謝後產生含氮廢物，所以腎臟病的患者不可以吃蛋？\*  對  
 錯
3. 雞蛋中的脂肪和膽固醇會使人得心臟病的機會增加嗎？\*  對  錯
4. 市面上，褐色的雞蛋所含營養價值比白色雞蛋高嗎？\*  對  錯
5. 比較大的蛋內容物較多，營養價值比較小的蛋來得高嗎？\*  對  錯
6. 如果雞飼料中有瘦肉精，雞蛋中也會有瘦肉精？\*  對  錯
7. 市面上買到的雞蛋，如果蛋殼是粗糙的，就會比較新鮮？\*  對  錯
8. 放養的雞生的蛋比較健康嗎？\*  對  錯
9. 雞沒生病需要吃藥(抗生素)嗎？\*  對  錯
10. 雞蛋蛋黃越紅代表它的營養價值越高？\*  對  錯

提交

技術提供：[Google 文件](#)