

4 蛋黃含高膽固醇，食少啲有益啲？

“一隻 50g 的蛋有約 200mg 的膽固醇，以每人每日最多可吸收 300mg 膽固醇來計算，一隻蛋黃已足夠，故有高膽固醇人士及長者，一星期建議只吃兩隻全蛋（連蛋黃）。如果沒有高膽固醇問題，每周是可以吃四隻全蛋的。

其實大家要搞清楚，人體內的膽固醇從食物中吸收的只佔兩成，反而八成是由肝臟製造。而多吃含飽和脂肪酸及逆態脂肪酸食物，會增加血液中的壞膽固醇含量，所以要令肝臟製造少點壞膽固醇，我們要小心食物中的脂肪多過膽固醇，如雞皮、肥肉含勁高飽和脂肪的就要少食，另外多運動、飲適量紅酒和多吃水溶性纖維食物，如麥皮、蔬果及果仁，亦可有效減低壞膽固醇。

5 點食蛋先至最健康？是否一定要焗蛋？

“煮蛋可以多元化，不一定要焗蛋或完全走油，用一至兩茶匙橄欖油、芥花籽油（含較高單元不飽和脂肪酸）炒蛋、煎蛋亦屬健康之選。

6 點揀靚蛋？

“蛋愈新鮮營養價值愈高，愈新鮮的蛋就是靚蛋。點知它是否夠新鮮？每一隻蛋的外殼有 17,000 個氣孔，雞蛋離開母體後，內裏的二氧化碳及水分會從氣孔釋出，故蛋殼中的空隙會愈來愈大，如焗熟後發現內裏空隙大，即代表它離開母體愈長時間，愈不夠新鮮。

另氣孔亦會吸味，如雞蛋長時間放在雪櫃內，就會吸了一陣雪櫃味。不過紙製的蛋盒具吸味功能，建議買蛋後連盒一起放進雪櫃。儲存前毋須清洗，因蛋商在包裝時已清洗過並噴上一層保護膜。一般食用期限，是包裝日

期後四至五星期，如存放在室溫，只可保存四至五日。

1 食歐美蛋安全嗎？

“根據歐美農產品條例，食用蛋禁用任何人造色素，當然包括工業用染料如蘇丹紅。其實蛋黃的顏色，受家禽飼料影響，如牠們吃含β胡蘿蔔素飼料，生出來的蛋，其蛋黃會呈橙黃色，如吃粟米則呈中度黃色，吃麥類飼料則是淺黃色。

蛋農亦可在飼料中加入「天然」的色素代替品，如 xanthophylls（屬維他命 A 類）及 marigold petal。

2 蛋殼顏色受天然色素影響嗎？

“不是。蛋殼顏色不同是因為雞種不同：白毛白耳雞生出來的雞蛋是白色殼，啡毛啡耳雞生出來的蛋是啡色殼。雞蛋大小亦是由於下蛋雞隻體形而定。至於有些蛋殼較硬，則是因為飼料含較高礦物成分。

不論蛋殼顏色及堅硬程度，其營養價值均相同。

3 蛋有幾好營養？

“一隻雞蛋約重 50 克，主要分為蛋白及蛋黃兩部分，營養各不同。剛生下的蛋，仍有餘溫，置室溫後因冷縮熱脹，蛋內容量會減少一點點，但營養價值完全相同。

蛋白分為四層，分別在於營養比例有稍微分別，營養成分包括佔整隻蛋的 67% 水分及高於 50% 的蛋白質，少許礦物質，如鎂、鈉、鉀，以及維他命 B1 及 B2，蛋白亦含天然的殺菌酵素 Lysozyme，而完全不含膽固醇。

蛋黃的營養成分更高，包括含整隻蛋少於 50% 的蛋白質、少量脂肪，而它的維他命 B1 及 B2 比蛋白還要高，還有維他命 A、D、E 及葉黃素。

鴨蛋 營養成分

每隻重量	70g
每隻熱量	130 卡路里
每隻的總含量	佔每日所需%
總脂肪 9.64g	16%
飽和脂肪 2.577g	13%
多元不飽和脂肪 0.856g	
單元不飽和脂肪 4.568g	
膽固醇 619mg	200%
鈉 102mg	5%
鉀 155mg	2%
總碳水化合物 1.02g	0%
蛋白質 8.97g	15%

蛋白成分

- 67% 水分
- >50% 蛋白質
- 鎂、鈉、鉀
- 維他命 B1、B2
- Lysozyme

蛋黃成分

- 33% 水分
- 脂肪
- <50% 蛋白質
- 維他命 B1、B2、A、D、E、葉黃素

鵝蛋

每隻重量 9g
 卡路里 14kcal
 總脂肪 1g
 膽固醇 76mg
 蛋白質 1.17g

養、解答食蛋的疑惑和教你如何揀靚蛋！

康檢查部營養師余思行，為大家解構蛋類營養

別除實非明智之舉。將它從日常餐單中，蛋營養絕頂豐富，雞蛋、鴨蛋、鵝鴨，損失！此言差矣，膽固醇，戒吃其實無鴨蛋、鵝鴨蛋都含有高

蘇丹紅毒蛋證實流入香港，人人聞蛋色變。猶幸美國及歐洲國家出產的蛋類未發現使用任何人造色素，愛蛋之人仍可食用美國及歐盟國家出產的蛋類。或許你會問，不論雞蛋、

雞蛋 營養成分

每隻重量	50g
每隻熱量	70 卡路里
每隻的總含量	佔每日所需%
總脂肪 4.5g	7%
飽和脂肪 1.5g	8%
多元不飽和脂肪 0.5g	—
單元不飽和脂肪 2.0g	—
膽固醇 215mg	71%
鈉 65mg	3%
鉀 60mg	2%
總碳水化合物 1g	0%
蛋白質 6g	10%

揀靚蛋



余思行，養和醫院體格健康檢查部，內分泌及糖尿病中心營養師、英國註冊營養師、香港營養師協會會長，著有《至fit至營養口味》。