有「營」真相 – 雞蛋篇

提到雞蛋，有很多人會說：「雞蛋含膽固醇，不宜多吃」、「只吃蛋白，不吃蛋黃，那較健康」或「每週不應該吃超過 2 至 3 隻雞蛋」等。再者，每人每天不應攝取超過 300 毫克的膽固醇[i]，而一隻雞蛋卻已經含 220 毫克的膽固醇。那麼，雞蛋是不是像一般人所說，少吃為妙？

雞蛋營養豐富

雞蛋白含豐富蛋白質，而雞蛋黃則含不飽和脂肪、維生素 B 雜及鐵質。這些營養素的主要功用如下：

- 蛋白質協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝的需要；
- 不飽和脂肪有助降低壞膽固醇的水平；
- 維生素 B 雜幫助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝，使身體從食物中獲得能量；及
- 鐵質有助製造紅血球，預防貧血。

1 隻約 60 克的大號雞蛋的營養成份：

熱量	86 千卡
蛋白質	7.5 克
總脂肪	5.7 克
飽和脂肪	1.9 克
單元不飽和脂肪	2.2 克
多元不飽和脂肪	1.1 克
膽固醇	223 毫克
鈣質	34 毫克
鐵質	1.1 毫克

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

人體內的膽固醇主要由肝臟製造

膳食膽固醇與人體內膽固醇的關係相當複雜。簡單而言，人體內的膽固醇只有一小部分是來自膳食膽固醇，大部分是由肝臟自行合成。身體健康的人可透過體內的自行調節功能，幫助控制膽固醇水平。

因此，雞蛋雖然含高膽固醇，但營養豐富，而且人體內的膽固醇只有一小部分是來自膳食膽固醇，所以一般的健康人士無需避吃雞蛋，但吃了雞蛋的當天便應避免進食其他含高膽固醇或含雞蛋的食物，例如墨魚、鰻魚、蛋糕、蛋撻等，以免超出每日 300 毫克膽固醇的上限。至於高血脂人士，則應諮詢營養師或醫生的意見。

每天進食肉、魚、蛋^及代替品的建議分量：

兒童（6-11 歲）	3-5 兩*
青少年（12-17 歲）	4-6 兩
成人（18 歲或以上）	5-8 兩

^1 隻大號雞蛋 (約 60 克)=1 份肉類
*1 兩= 1 個乒乓球大小的肉類 (1 份肉類)

---

[i] 食物安全中心

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk