

# “营养鸡蛋” 营养更高吗

□ Colin/文



国庆节前后，鸡蛋成为了热销品。在很多超市里可以看到，不少品牌鸡蛋被冠以各种华丽的名称——有机柴鸡蛋、营养蛋、初产蛋，并打出了“更安全”、“营养更丰富”的卖点。面对名目繁多的“营养鸡蛋”，不少消费者感到疑惑：它们真的比普通鸡蛋更营养吗？

## “营养鸡蛋”受追捧

初产蛋、宝宝蛋、五谷蛋、素养蛋、生态蛋、土鸡蛋……超市里出现的名目繁多的鸡蛋，有的号称用绿色食物饲养，有的号称在草地放养。仔细看包装，谷物蛋的外包装上写着玉米、大豆、杂粮喂养；素养蛋外包装写着“素食喂养，胆固醇少30%以上”；粮食蛋是用粮食喂养的；生态蛋是“源自天然生态农场”、“绿色玉米喂养”；五谷蛋是“自然散养、觅食五谷杂粮”……此外，一些富含高碘、高锌等元素的功能鸡蛋，也主打健康概念吸引消费者，有的标明是“低胆固醇”，有的直称是“宝宝鲜鸡蛋”，也有的“初产鲜鸡蛋”号称专给孕妈妈吃。某品牌的促销员表示，谷物蛋营养丰富，适合孕妇和小孩；素养蛋适合老

人，胆固醇含量低。

而冠上一个好概念，鸡蛋价格也更高。如没有品牌的普通鲜鸡蛋，售价4.78元/500克，而某品牌的“营养鲜鸡蛋”售价13.9元/600克，柴鸡蛋18.8元/800克。尽管价格不菲，但不少消费者仍然倾向购买，认为“营养鸡蛋”比普通鸡蛋口感好，营养丰富。至于它们比普通鸡蛋到底多了哪些营养，多数消费者并不清楚。如消费者陈小姐就表示，虽然并不知道“营养鸡蛋”与普通鸡蛋在营养上有多大区别，但她还是倾向选择“营养鸡蛋”。

同样地，在网店里，各种鸡蛋也主打营养概念。打开淘宝网输入“鸡蛋”二字，立刻出现了超过数万个相关产品：柴鸡蛋、草鸡蛋、笨鸡蛋、农家鸡蛋、有机蛋、头窝蛋……

中国农业大学动物科技学院徐桂云教授表示，目前市场上的“营养鸡蛋”大体可分为4种：一种是打绿色纯天然牌，比如无公害鸡蛋、绿色鸡蛋、有机蛋；第二种是打农家牌，如柴鸡蛋、土鸡蛋、草鸡蛋、散养蛋等；一种是主打功能牌，比如富硒蛋、营养蛋、低胆固醇蛋等；还有一种是炒概念，比如“宝

宝蛋”、“五谷蛋”、“初产蛋”等。一些所谓的营养鸡蛋和普通鸡蛋的不同，更多的是体现在口感上，鸡蛋的营养成分差别并不大。

## 营养成分相差无几

不少消费者认为，包括柴鸡蛋在内的“营养鸡蛋”比普通鸡蛋更有营养。笔者进行市场调查发现，从外形上看，这些概念鸡蛋与普通鸡蛋没有多大的区别，其包装上除了品名、出厂日期、保质期等信息外，一些鸡蛋则标注了“特殊”营养价值，有的写着“富含锌、碘、铁、钙等多种维生素、氨基酸”，有的写着“低胆固醇，低脂肪”等。

据了解，北京市营养源研究所分析检测中心曾对一些品牌鸡蛋的主要营养物质进行检测，结果发现同样品牌的普通鸡蛋和“初产鲜蛋”，二者的主要营养成分相差并不大。对一些品牌鸡蛋强化某种物质，如维生素A、DHA、硒、叶酸的检测发现，所谓的“高硒鸡蛋”硒的含量并不高，平均一公斤15个鸡蛋里硒的含量仅有0.2~0.3毫克。在对宣称“低胆固醇”的品牌鸡蛋进行检测后发现，胆固醇含量为



每100克含384毫克，而普通鸡蛋的胆固醇含量则只有299毫克。

营养专家表示，从“营养鸡蛋”和普通鸡蛋的营养成分上看，所含蛋白质、氨基酸、维生素、钙、磷、铁等营养物质的含量几乎没有差别，正规饲养的鸡，其饲料都是根据动物营养的特点经科学配制而成的，所含的营养成分比较全面，食用也是更安全的。而市场上出售的如高碘蛋、高锌蛋，多是将锌、碘、铁等微量元素添加进鸡饲料中。这些微量元素高的鸡蛋只适合特定人群，如富含铁元素的鸡蛋，比较适合缺铁性贫血的人食用；高碘蛋最适合缺碘的人群食用……而正常人过多的摄入某些微量元素，反而对人体有害。例如碘，摄入量过高会导致一系列神经系统的症状；如果体内铬的含量过高，会引起铬中毒。

据了解，目前国内并没有“营养鸡蛋”的相关标准，目前涉及蛋制品的标准包括GB 2748-2003《鲜鸡蛋卫生标准》、GB 2749-2003《蛋制品卫生标准》，主要是从卫生安全方面进行规范，并未涉及营养的相关内容。此外，农业部2005年出台的NY 5039-2005《无公害食



品《鲜禽蛋》标准，也仅是从安全的角度明确养殖环境的无公害的标准。

由于没有标准，市场上的“营养鸡蛋”是真还是假，并不容易鉴别。对于打有机食品、绿色食品、无公害食品的鸡蛋，消费者可以向商家索取相关证明。

### 选择关键是新鲜

“个儿小、粉皮、蛋黄大且呈橘红色的鸡蛋就是柴鸡蛋。很多商家这样告诉消费者。其实这种说法没有任何根据。”徐桂云表示，通常来说，用白壳蛋鸡和褐壳蛋鸡杂交，产出的蛋就是粉壳的，这在散养和笼养中都可以实现。消费者在选购鸡蛋时，不要迷信柴鸡蛋和各种概念鸡蛋，选购的关键是新鲜。

“购买鸡蛋时应该注意的是鸡蛋的生产日期和保质状况，常温贮藏一般为30天左右。若出现粘壳、散黄等变质的现象，则对健康有害，选择鸡蛋的关键是新鲜，这才是保证鸡蛋含有足够营养的根本。”徐桂云表示，鸡蛋放置时间太长，失水较多，就会变空，蛋白质也会发生变化，产生一些有害物质。同时外界的一些细菌也会侵入鸡蛋里，导致菌落总数超标，其营养价值和口感都会大打折扣。

其实，在购买鸡蛋时有一些小窍门，可以挑到最新鲜的鸡蛋。鲜蛋蛋壳上附着一层白霜，蛋壳颜色鲜明，气孔明显，轻轻摇动没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋；将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋；将鸡蛋对光观察，新鲜的鸡蛋蛋黄清晰，呈半透明状，有小气室，陈蛋则呈灰暗色，气室较大。

需要提醒的是，鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，会导致代谢产物增多，同时也容易增加肾脏的负担，在每天的膳食中，为了维持体内营养平衡，只需食用1~2个普通鸡蛋就完全可以满足营养需求。●



## Tips

### 关于鸡蛋的3个提示

#### 红皮与白皮

有人认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高，据测定：红壳蛋中蛋白质含量为12.4%，白壳蛋为13%；红壳蛋中脂肪含量为11.2%，白壳蛋为9.9%；其他营养成分含量也相差无几。

#### 蛋黄与蛋白

有人吃蛋只吃蛋白，不吃蛋黄，害怕蛋黄中的胆固醇含量过高；而也有人却只吃蛋黄，不吃蛋白，认为蛋黄最有营养。实际上，蛋黄中蛋白质含量为1.5%，脂肪含量为33.3%；蛋白中蛋白质含量为12.3%，脂肪含量为0.2%。此外，蛋黄中还含有丰富的钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素，蛋黄的含铁量比蛋白高20倍。

#### 生吃与熟食

不少人经常直接将煮沸的牛奶、豆浆冲入生鸡蛋中搅拌后食用，认为生吃鸡蛋易消化、营养好。其实恰恰相反。生鸡蛋或不熟的鸡蛋不仅消化率比煮鸡蛋低30%~50%，而且对身体有很多不利。生鸡蛋的蛋清含有一种碱性蛋白质——抗生物素蛋白，在肠道能与食物中的某些维生素紧密结合，形成人体无法吸收的复合物。当大量的蛋清进入人体，就会阻碍人体的吸收。此外，鸡蛋外壳充满小孔，容易被病原体侵入，鸡蛋一定要经过加热处理后再食用。