



近九成被訪者於過去一星期有食雞蛋 當中三成半曾進食四隻或以上

如果短乏雞蛋裡的**維他命 B12, 葉酸, 菸酸, 膽鹼**,
令**記憶力, 智力, 情緒及精神的病變**

【新聞稿・香港 2012 年 11 月 22 日】

經常在餐廳、酒樓、甚至家中會聽到這樣的對白：「都說了很多次，不要吃蛋黃啊！膽固醇高！」或者是「生蛋好多菌！千萬不要直接進食生雞蛋啊！」；在街市更經常聽到某師奶會跟別人吹噓：「我買這款雞蛋很新鮮的，打出來的蛋黃都是深橙色的，好靚！」且慢！上述關於蛋的謬誤一早根深蒂固印在市民心中，原來中西醫以至名廚對優質雞蛋均各有看法！是時候，對一顆優質雞蛋作重新兼深入的認識了。

誰說雞蛋蛋黃膽固醇過高？

英國薩里大學營養學教授布魯斯葛爾芬（Professor Bruce Griffin, University of Surrey）早就發表蛋對於膽固醇在「臨床診斷上沒有顯著的影響」的說法。研究人員指出，蛋對身體健康有益，它不僅對心臟好，而且蛋黃有 13 種重要的營養成份，可以預防多種疾病，今時今日的蛋比過去營養許多。英國的衛生署指出，只要人們有均衡的飲食，吃蛋的數量不需要設定上限，除非人們有先天上的遺傳性高膽固醇。

香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗小姐表示，近九成被訪者於過去一星期有進食雞蛋，當中三成半曾進食四隻或以上。受訪者進食雞蛋的最普遍原因是有營養，其次是方便烹調。

此外，炒蛋及煎蛋最為受訪者所喜愛。最多被訪者表示最喜愛的烹調雞蛋方法依次為炒蛋、煎蛋、蒸/燉蛋、烩蛋；亦有一成多表示喜歡只食蛋白。

調查又發現，過去一星期沒有吃過雞蛋者的心情及精神狀態似乎比有吃過雞蛋者較差，同時亦相對較多認為自己的記憶力及專注力差。約兩成受訪者相對較多過去一星期沒有吃蛋者表示不愉快及專注力差。同樣地，相對較多過去一星期沒有吃蛋者，認為自己記憶力差的近三成半。

腦神經科專科醫生香港大學醫學院名譽臨床助理教授盧文偉醫生表示，雞蛋內所



Faculty of Education, The University of Hong Kong



台灣優良蛋品發展協會
TEEDA TAIWAN EXCELLENT EGG DEVELOPMENT ASSOCIATION

提供的營養成分跟神經發展有直接的影響，如果短乏雞蛋裡的維他命B12，葉酸，菸酸(Niacin)，令記憶力,智力,情緒及精神的病變，引至癡呆情緒病精神異常專注力不足,很容易影響情緒和精神狀況，因而令專注力和分辨能力下降，記憶力也較差。

膽鹼 (Choline)並被認為是有長久的影響力，甚至對於研日後腦神經細胞的壽命延長都有幫助雞蛋是一個很好的膽鹼來源。一個雞蛋，包括蛋黃含有126毫克的膽鹼，或約佔每日建議量的四分之一

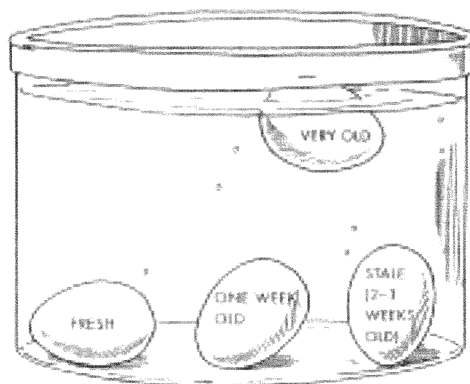
資深廚師食評家陳國強師父：教你如何辨別新鮮蛋

那麼，到底如何吃雞蛋最好？一般大家都只吃蛋白，不吃蛋黃？

正確的吃法應該是吃整個雞蛋，蛋白中的蛋白質含量較多，而其他營養成分則是蛋黃中含得更多。雞蛋是高蛋白食品，如果食用過多，會增加腎臟的負擔，一般來說，孩子和老人每天一個，青少年及成人每星期約 4-10 個。

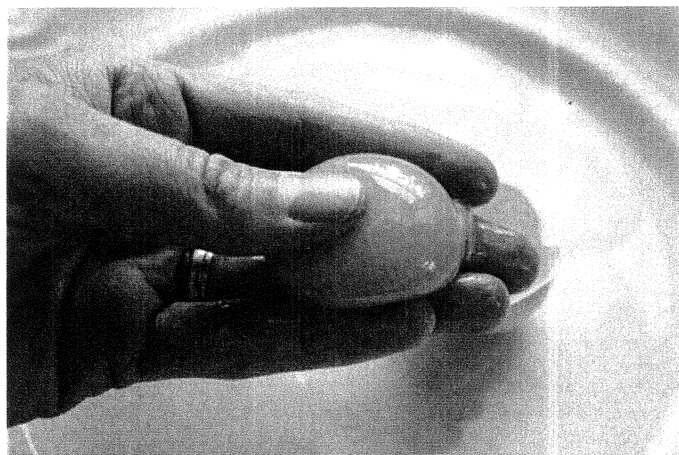
要證明蛋的新鮮程度，一般人可能會靠蛋殼或蛋黃的顏色來辨別，其實這些完全跟「新鮮」沒有關係：將新鮮的雞蛋放進水裡，蛋會沉下去！如果蛋已經擺放了數星期，甚至更長時間，便會於水中浮起，就證明不夠新鮮了！

同時，市場上的確有很多雞隻都是以工業用完後的垃圾豆渣劣質飼料來餵飼；農場怕雞隻生病，就為雞隻打激素、抗生素；無良場主有的嫌打針都太貴，進而將豆渣飼料加入抗生素讓雞一併進食，省時省成本。



如雞蛋新鮮，會於水中沉底。

如將蛋打開，新鮮雞蛋的蛋白由於密度較高，因此也相較濃稠，不會水水的狀態；而蛋黃更會呈立體圓渾狀，這樣的雞蛋，正是新鮮和優質的代表。



蛋黃立體渾圓，是新鮮的象徵。

名廚陳國強甚至認為可試試吃優質的生雞蛋。事實上生蛋比烹調過的雞蛋更能保存完整的養份，因為在加熱的過程裡，各種養份會隨著熱力而流失。同時生雞蛋比熟蛋更容易被血管吸收。

台灣優蛋協會：認清雞蛋來源

但由於香港的雞蛋七成半均來自中國內地（大部分來自湖北省），其餘的則從美國、泰國、日本、韓國等地進口，少量來自澳紐。大部分的進口雞蛋最大的問題由於航運時間較長，因此雞蛋的新鮮程度同樣遜色許多。為了讓雞蛋保存更長時間，不少農場也會為蛋上蠟，確保蛋隻送抵前不會變壞；但是，只要是一顆來自優質保證的雞蛋，就不會有如此的憂慮。

由台灣政府全力資助當地農場生產的**台灣優蛋**，雞隻均進食原粒黃豆和粟米等素食飼料，絕不添加動物蛋白，既可降低膽固醇；雞隻腸道健康，生產出來的雞蛋

有蛋香而無腥味。由於地理位置相近，台灣優蛋最快可於一日內直送香港。台灣優蛋當然絕不會為蛋隻上蠟之餘，台灣農委會(CAS)更會為雞蛋以機器洗選驗檢，確保雞蛋沒有裂痕，以防止大腸桿菌、沙門氏菌等細菌滋生。整個過程成本極高，嚴格監控農場的空氣、溫度、濕度等各方面條件，讓雞隻在衛生舒適的環境下生蛋，雞蛋因而生吃也沒有問題！也許老諺語也要改為：「an egg a day keeps the doctor away！」



關於 CAS 認證

CAS (Certified Agricultural Standards, 簡稱 CAS) 是一個由台灣農委會擬定的制度，是台灣以「優質農業」及「安全農業」為理念，推動具備「原料來自台灣，製程嚴格把關」特性的產品，並授予此等產品證明標章，整個 CAS 標章驗證制度在台灣推行至今已邁入第 23 年，CAS 蛋品均以台灣生產的雞蛋為原料，其產品均有明確規範，並定期查驗業者的廠房設施、製程、品質管理，確保產蛋期間禁止使用抗生素及藥物，生產蛋品不殘留抗生素藥物，包裝符合衛生環保及本準則，銷售物流符合衛生及本準則，用心推展台灣農畜牧產業。因此，CAS 雞蛋標章代表「安心、安全，品質保證」意涵，不僅建立了消費者心目中良好形象，更符合消費者對優質、安全食品的需求。

關於台灣優蛋協會

台灣優良蛋品發展協會 (簡稱 TEEDA)，以提升蛋品品質，產銷合理所得，並保障消費者權益為目的之台灣社會團體。在行政院農業委員會、中央畜產會等各界相關單位的支持下，於 1997 年 5 月 1 日開始授證 CAS 優良蛋品及監督生產。(<http://teeda.org.tw/>)

關於台灣農委會

台灣農業委員會，全名為「行政院農業委員會」，簡稱「農委會」，創立於 1948 年，是台灣農業事務之最高主管機關；主管全台灣的農、林、漁、牧及糧食等農業相關行政事務。(<http://www.coa.gov.tw/>)

如欲安排拍攝、索取詳細資料或高解像度圖片，請聯絡：

Maxine Wong

電話：(852) 2389 6388 / (852) 92350535

OR

Idy Lo

電話：(852) 2389 6388 / 54034421