

吃蛋，不能肆無忌「啖」 ——戴奧辛蛋危險嗎？

■ 臺南市政府衛生局衛生稽查科視察 黃瑞培營養師

蛋的營養豐富，但生吃或保存不當卻可能危害健康，挑選新鮮蛋品、適當保存、充分加熱，不僅確保安全，也可避免感染禽流感。至於日前抽驗發現少部分市售雞蛋的戴奧辛含量超標，政府已採取管制措施，多數蛋品仍安全無虞，民眾切勿過度驚慌。

蛋，是家庭常備的食材，舉凡三餐的料理，或節慶的蛋糕、紅蛋等，幾乎都離不開它。

生蛋具有流動性，可混入其他食材之間，加上本身的熱凝固特性，作為食材用途相當廣泛，不但可單獨作為主角（如：水煮蛋、炒蛋、烘蛋），也可搭配不同食材混合後，加熱蒸煮製作成各種料理（如：香蔥滑蛋、雞蛋布丁）。

營養豐富 蛋無虛發

蛋的結構，從內到外可分為蛋黃、蛋白、蛋膜和蛋殼。

吾人食用的部分則是蛋黃和蛋白，蛋黃位於蛋的中央，左右兩端有兩條白色繫帶固定蛋黃，蛋黃主要成份為蛋白質、脂質、水、礦物質、維生素、葉黃素、玉米黃素等物質。蛋白主要成份是水和蛋白質，為透明稠狀物質，靠近蛋黃部分較濃，

靠近蛋殼部分則較稀，經加熱變成不透明白色。

一顆全蛋約 50 公克，其中含有 7 公克蛋白質和 5 公克油脂，約 73 大卡的熱量。不僅含有豐富的蛋白質、維生素 B12、鋅等營養素，也是葉黃素和玉米黃素等抗氧化劑的食物來源，有助預防老年性黃斑部病變和白內障。此外，它所含的膽鹼、Omega-3 脂肪酸，有助形成神經傳遞介質乙醯膽鹼，維持腦部功能。

殼裂清稀 小心壞蛋

選購生鮮蛋品，要注意陳列販售的環境。一般而言，蛋品置於 25°C 以下環境可保存 14 天；若溫度過高或陽光直射，則容易變質。

購買洗選蛋，宜優先選擇有 CAS 標章、製造日期較近的蛋品；至於零售蛋，小蛋的品質通常比大蛋好，購買時可先檢視蛋殼有無裂痕，對著燈光檢查蛋殼厚薄，通常新鮮的蛋拿起來較沉重、蛋殼也較厚。若蛋的體積太大、殼厚薄不均勻，運送過程易受損；如果發現蛋已有裂縫，最好別購買！

新鮮的雞蛋，打開後蛋黃膜很有彈性，蛋黃也結實渾圓，不會稀糊散開，且可見到一小坨白稠狀的「卵繫帶」；蛋白近蛋黃處的「稠蛋白」和近殼處「稀蛋白」易清楚區分，稠蛋白比例明顯較多。



反之，打開後若發現蛋白變稀，則較不新鮮。如果蛋黃膜破裂、蛋液混濁或有血筋，或蛋膜緊貼蛋殼不動，貼皮外呈深黑色，甚至發臭或異味，就不宜食用。

大啖生蛋 小心致病

生雞蛋本身是一種半流質黏膠，含有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，不僅抑制胰蛋白酶的水解作用，致蛋白質難以在胃腸道消化吸收，也會與生物素等緊密結合，形成穩定而無活性的複合物，妨礙生物素等營養素的吸收。

由於生物素係水溶性維生素，是參與人體二氧化碳的固定和羧化反應的輔酶；缺乏時可能出現全身乏力、感覺過敏、皮膚性皮炎及嘴唇鱗狀上皮細胞脫落、脫屑等症狀。

有將近十分之一的鮮蛋本身帶有致病菌（如沙門氏菌等）、黴菌或寄生蟲卵，若吃下受病原體汙染的生雞蛋，就可能造成急性腸胃炎，而出現畏寒、發熱、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等不適症狀。

另外，染患禽流感的雞隻也可能污染產下的蛋品；所幸，禽流感病毒對熱較敏感，只要 65℃ 加熱 30 分鐘或 100℃ 煮沸 2 分鐘以上，就可使病毒失去活性。所以，蛋一定要加熱完全，才能消除禽流感病毒！

高蛋白質 煮熟再吃

有些食品係由生蛋調製而成，如：美乃滋、提拉米蘇、卡士達醬；還有一些加生蛋的料理，如：生雞蛋打成的蛋蜜汁、熱豆漿沖生雞蛋、生蛋拌飯、壽喜燒、韓式石鍋拌飯，以及吃火鍋常用生蛋黃拌沙茶醬當沾料，可能吃下生蛋而不自知，亦不得不慎。

蛋經加熱煮熟，不僅蛋清中的抗胰蛋白酶、抗生物素蛋白及病原體被破壞或殺滅，去除生蛋可能的不良影響；原本結構緻密的蛋白質在加熱後，也會因發生變性，結構變得鬆散、不規則，利於蛋白水解酶催化水解，而更容易消化。

「戴奧辛蛋」毒害風波

食品藥物管理署日前公佈抽驗出一件蛋品的戴奧辛含量超標，由於戴奧辛係 210 種不同化合物的統稱，是工業發展下的環境汙染物，許多食物（尤其動物性脂肪及大型深海魚）都可能存在一定濃度的戴奧辛，問題蛋品疑似雞隻的飼料或飼養環境受戴奧辛汙染所致。

不過，就該事件的問題蛋品而言，雖然戴奧辛濃度超標，但換算下來，戴奧辛含量仍低於世界衛生組織（WHO）

建議每人每日容許攝取量，除非長期大量食用才有健康危害。對於問題蛋雞場，政府已進行流動管制、產品全數封存等措施，確保市面上的蛋品安全無虞，民眾其實毋需過度恐慌，仍可安心食用雞蛋。

所以，謹慎挑選優良廠商及新鮮蛋品，適當保存、充分加熱，不僅確保食品安全，也有益健康！

蛋尖朝下 冷藏保鮮

一般家庭蛋品用量不大，建議只買少量，購買後立即貯放於冰箱冷藏，保存期限通常可達 4 週以上，趁新鮮吃完。如果購買洗選蛋，只需將原封包裝放入冰箱即可；至於零售蛋，建議先用溫水洗去肉眼可見的污物，擦乾後再放進冰箱冷藏，以減少微生物污染。

建議蛋品放在冰箱較內側，並覆上蓋子，以防水分蒸發；避免擺放在冰箱門板的盒架上，以防冰箱門因經常開啟，溫度波動造成腐敗。由於雞蛋氣室位於鈍端，所以雞蛋存放時，要注意鈍端朝上、尖端朝下擺置，才有利於保存。