

高价鸡蛋更有营养?不一定

不同价格鸡蛋蛋白质含量相近 专家建议每天吃1个鸡蛋

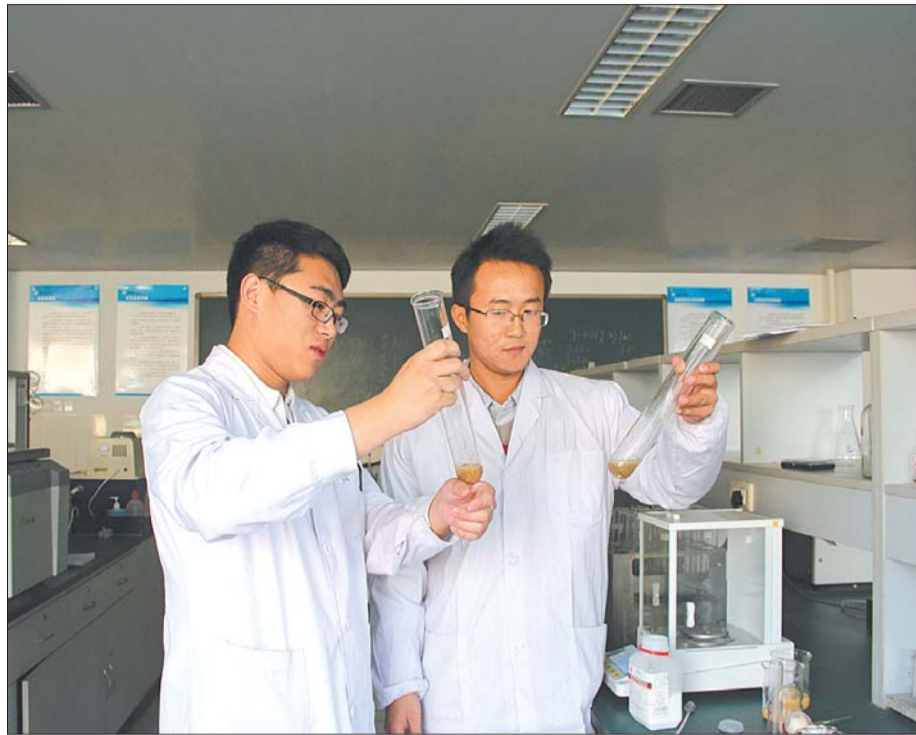


晚报实验室

联合主办:央视财经频道

本报记者 穆静
 实习生 徐超超

鸡蛋是一种营养丰富、价格相对低廉的常用食品。市场上鸡蛋多种多样,山鸡蛋、草鸡蛋……叫法不同,价格也不一样,有些宣称高营养的鸡蛋价格是普通鸡蛋的两三倍。山鸡蛋、草鸡蛋和普通鸡蛋的营养成分到底差距有多大呢?记者来到齐鲁工业大学,通过实验来解答这个疑问。



实验人员将搅匀的鸡蛋用硫酸和催化剂消化。 本报记者 穆静 摄

多知道点儿

鸡蛋以下吃法不健康

- 1.生吃** 鸡蛋不要生吃,因为只有高温加热后鸡蛋中的细菌才能被杀灭,鸡蛋中含有的抗生物素蛋白才能被破坏,从而不至于影响人体对营养物质的吸收。
- 2.半熟鸡蛋隔夜吃** 熟透的鸡蛋可以隔夜吃,但是半熟的鸡蛋在保存中很可能滋生细菌,造成肠胃不适。
- 3.鸡蛋煮的时间过长** 长时间加热鸡蛋,会造成鸡蛋口感不好,此外也不大容易被消化。鸡蛋一般煮5分钟就可以了,这时蛋黄也凝固了,口感也比较嫩。
- 4.过量吃鸡蛋** 鸡蛋有丰富的蛋白质,吃得太多会增加代谢产物,使肾脏负担加重。一般情况下,儿童、老人和从事脑力体力的劳动者一天吃鸡蛋不应超过两个,身体虚弱和术后恢复期需要补充优质蛋白的病人,每天吃鸡蛋不宜超过4个。

调查:山鸡蛋和土鸡蛋最受欢迎

24日,记者来到益寿路农贸市场,普通鸡蛋的价格是每斤4元,而土鸡蛋是每斤8元,最贵的是山鸡蛋,每兜12元,大约七八两重。摊主告诉记

者:“买土鸡蛋吧,土鸡蛋最有营养。”另一个鸡蛋摊的摊主则表示,土鸡蛋和山鸡蛋是一回事,都是每斤7元。随后,记者又来

到七里堡农贸市场,大部分摊主都称土鸡蛋和山鸡蛋是一回事,价格在每斤6到8元。记者随机调查了12位市民,市民均表示土鸡蛋和山鸡

蛋营养丰富。“现在很多山鸡蛋都是假的,普通鸡吃了不少速成饲料。还是土鸡蛋营养价值高,农村养的鸡都吃粮食。”市民王先生告诉记者。

鸡蛋蒸着吃更有营养

鸡蛋怎样吃更有营养呢?对此,青岛营养师俱乐部理事长、营养学家郑育龙介绍,通常情况下蒸鸡蛋的营养价值高,蒸的过程中鸡蛋的营养成分不易丢失。但鸡蛋用各种烹饪方法烹调营养价值相差不大,没必要区分哪种烹调方法的营养价值高。郑育龙表示,鸡蛋黄中含有较多的胆固醇,每百克可高达1705毫克,因此,不少人特别是老年人对吃鸡蛋怀有戒心,怕吃鸡蛋引起胆固醇增高而导致动脉粥样硬化。郑育龙说这种担心是不必要的,各类人群都适合吃鸡蛋。鸡蛋的营养价值丰富,堪称完美。郑育龙建议正常人每天吃1个鸡蛋,但对营养需求高的人群,例如小朋友、孕妇、哺乳期的妇女等,可以每天吃两个鸡蛋。

实验:土鸡蛋、山鸡蛋、普通鸡蛋,哪种最有营养

实验材料:记者从历山路某超市购买了土鸡蛋、山鸡蛋和普通鸡蛋。本次实验是在齐鲁工业大学的食物实验室进行,实验者为食品与生物工程

学院教授及学生,对蛋白质的检测方法为凯式定氮法,对脂肪的检测方法为氯仿甲醇法。实验步骤:先将三个样本分别编上号码:1号是普通鸡

蛋,2号是山鸡蛋,3号是土鸡蛋,从三份样本中分别取出1枚鸡蛋,打在烧杯里,然后用玻璃棒搅匀,取出一定量的样品放在蒸发皿中,并在真空干燥箱

中进行干燥,测出水分含量;接下来则取一定量的样品,用凯式定氮法对鸡蛋中的蛋白质进行检测,用氯仿甲醇法对鸡蛋中的脂肪含量进行检测。

实验结论:3种鸡蛋蛋白质含量接近,脂肪含量土鸡蛋最高

经过一系列复杂的实验流程,测出普通鸡蛋的含水量是76%,土鸡蛋的含水量是72%,山鸡蛋的含水量是75%,也就是说一枚重量为50克的普通鸡蛋,其成分中有38

克是水。经过检测,土鸡蛋的蛋白质含量为13.8%,普通鸡蛋的蛋白质含量是13.11%,山鸡蛋12.13%。而脂肪含量检测结果中,土鸡蛋脂肪含量最

高,山鸡蛋次之,普通鸡蛋最低。通过对对比实验结果发现,三种鸡蛋的营养成分虽然有差别,但是不大。据实验人员告诉记者,从蛋白质含量来

说,普通鸡蛋比山鸡蛋的蛋白质含量还要高。“但这不能完全说明普通鸡蛋比山鸡蛋更有营养,因为这次实验并没有涉及胆固醇以及钙、铁、锌等矿物质的含量。”

覆盖济南、泰安、莱芜、淄博、德州、聊城、滨州七地市

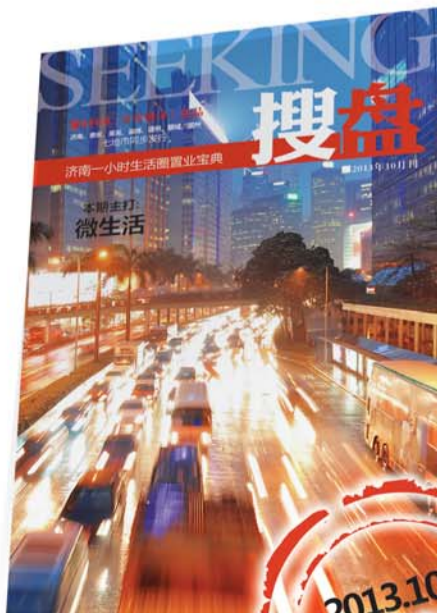
今日

《搜盘》第六期 10.25

强档来袭

第一份最权威、最专业、最时尚、最高端的地产黄页

《搜盘》—“济南一小时生活圈”置业宝典 齐鲁晚报 齐鲁楼市出品



2013.10.25
 敬请关注