

雞蛋的故事

中國高爾夫網路電視

故事一•從前，有一個村莊，村裡有位小王，小王看著家裡剩下的一顆雞蛋，心裡想說，如果用這雞蛋孵出了雞，雞再生蛋，蛋再生雞，再用幾隻雞，去換一隻羊，把羊養大了，會生小羊，再把小羊換成牛，把牛養大了，會生牛奶，以及更多的小牛，把牛賣掉換成錢，就可以買田蓋房子。

小王、心裡想著可開心的呢，結果門邊跑出一隻野貓，發出聲響，把小王嚇得，沒有站穩，雞蛋就掉到地上摔破了。

故事二•老李做兩個嚴密小方木質盒子，盒子裡外用深紫紅色油漆塗上兩遍；晾乾後，裡面各放兩顆母雞剛生下來鮮雞蛋，用棉花把雞蛋固定穩妥，蓋上蓋子。然後，用石灰水泥把木盒四周的縫隙填補封牢，把這兩個裝有雞蛋的小木盒，深深地埋到這塊山上的南、北兩端，準備2年之後再把它取出來。

一晃2年過去了，老李帶了家人把土刨開，取出木盒，小心翼翼地帶回家。眾人的眼球都緊緊地盯著老李手上取出來的雞蛋，打到碗中：瑩光透亮，蛋白、蛋黃完整無缺，老李用筷子挑起蛋白，蛋白依舊富有韌性，蛋黃飽滿充盈，沒有絲毫變相、變質。這下老李放心了，覺得選對了寶地。

歷史的故事、告訴我們；自古以來，雞蛋就是『人民群眾』賴以生存的重要指標。在此以近代科學數據來說明『雞蛋』為何如此地重要性！

雞蛋是一種營養豐富的食物；主要提供優質蛋白質、必需胺基酸，以及維生素A、D、E、B群和葉酸等維生素。此外，蛋黃富含卵磷脂、鐵、鋅等礦物質，對眼睛健康（葉黃素和玉米黃素）和整體新陳代謝都有益處。



雞蛋的主要營養成分與功效

蛋白：主要由水和蛋白質組成，熱量較低，但缺乏多數維生素和礦物質。

蛋黃：含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素（A、D、E）和礦物質，是雞蛋中的營養精華。

- **優質蛋白質：**雞蛋能提供人體必需的胺基酸，有助於肌肉生長與修復。
- **維生素：**包含多種維生素，如維生素A、D、E、B群（特別是B12）和葉酸。
- **礦物質：**含有鈣、鐵、鋅、磷等礦物質，對骨骼、新陳代謝和免疫系統很重要。
- **卵磷脂：**主要在蛋黃中，有助於增強記憶力，並對心血管健康有益。
- **葉黃素和玉米黃素：**這兩種抗氧化劑在蛋黃中含量較高，有助於保護眼睛健康，預防黃斑變性。

全蛋的營養、比只吃蛋白更完整，建議整顆食用，並注意適量攝取，均衡飲食。

- **營養完整：**蛋白主要提供蛋白質，而蛋黃則富含維生素、礦物質和卵磷脂。只吃蛋白會錯過蛋黃中的大部分維生素和礦物質。
- **吸收率高：**雞蛋的營養容易被人體消化吸收。【動物性比植物性更佳】

一個約 50 克重的雞蛋含有約 72 大卡熱量、6.8 克蛋白質、4.8 克脂肪，並富含多種維生素（如：維生素A、B12、D、葉酸）與礦物質（如：鈣、磷、鐵、鋅）。其中，蛋白質主要來自蛋白，而脂肪和多數維生素礦物質則集中在蛋黃。

注意事項：

- **膽固醇：**雞蛋中的膽固醇只存在於蛋黃中，但食物膽固醇對血液膽固醇的影響有限。過多的飽和脂肪和反式脂肪才是影響膽固醇的主要因素。
- **適量攝取：**對於健康的成年人，每天食用 1 顆全蛋通常是安全的。若有血脂異常或慢性疾病，應諮詢專業醫師或營養師的建議。
- **均衡飲食：**雞蛋應搭配蔬菜、水果和全穀雜糧，以達到均衡的營養攝取。

總結：雞蛋是一種經濟實惠且營養全面的食物，建議整顆食用，以攝取最完整的營養。注意適量食用並與其他食物均衡搭配，才能充分發揮雞蛋的營養價值。

