



# 農村家庭

## 一天一個雞蛋 一天一杯牛奶

邱清華

雞蛋與牛奶是極好的營養品，對人體健康有很大益處。一般來說，動物性蛋白質在品質上比植物性蛋白質好，但是價錢往往貴得多。目前在台灣既營養又便宜的蛋白質食品就是雞蛋或鴨蛋了。

### 一天一個雞蛋

近年來國人深受外國營養言論的影響，對蛋類所含的膽固醇懷有戒心。因為膽固醇與心臟病、血管硬化、高血壓等疾患有關。我國營養狀況和外國不同，國人平均每日所攝取的膽固醇（約在二〇〇~二五〇毫克之間）遠比西洋人（美國約在三〇〇~八〇〇毫克）低，因此對健康人來說，膽固醇實在不必顧慮會太多。

另一方面來說，膽固醇是身體不可缺少的要素，為細胞膜構成物質之一，且為體內製造維生素D、性賀爾蒙、腎上腺皮質賀爾蒙的材料。膽固醇人體內也會合成，並有自行調節的

作用；攝取量多，體內合成便少；攝取量少，體內合成便多。

因此，除了血中膽固醇過高（二五〇毫克%以上者）、心臟病、高血壓、血管硬化等患者外，一般人不論大人、小孩、男士、女士每人每天都該吃一個蛋。

### 一天一杯牛奶

許多人以為牛奶是小孩的食品，認為「我又不是小孩子，吃什麼牛奶？」這是不正確的。兒童固然需要牛奶，大人也一樣需要牛奶。

牛奶不但含有優良的蛋白質，且是鈣質、維他命B<sub>2</sub>的重要來源。國人對鈣質攝取量普遍偏低，據農復會統計，平均每人每日約可獲取四〇〇毫克，按理應獲取五〇〇毫克才合乎建議量。鈣質除了供應小孩骨骼與牙齒成長外，對心臟的跳動、血液凝固、神經系統的傳導均很重要。

近年來，市面上常有果汁

牛奶、巧克力牛奶等產品，這些奶製品屬於「調味奶」，其牛奶成分只佔一半，另加許多調味香料而成。因此就營養來說，調味奶遠不如白牛奶。許多兒童好吃果汁奶，不愛吃白牛奶，這是不聰明的做法。因為果汁奶不但營養價值低，且因酸甜，易造成蛀牙，希望家長加以注意。

如用奶粉沖泡，則牛奶的價錢更能降低，營養也一樣好，一般人都負擔得起，能夠每天喝一杯牛奶，何樂而不為？

