方來春

# 新鮮雞蛋營養高

雞蛋的外表是一層含有89%～97%碳酸鈣的硬殼，爲了達到保護蛋內容物的任務，蛋殼也含有1／100的碳酸鎂，0.5%的磷酸鎂，再加上3／100～5／100的有机物質。這樣的蛋殼是再好也不過的。

## 好壞蛋分別

看起來硬硬的蛋殼，卻有很多的毛細孔，空氣可經由氣孔進入蛋中供呼吸之用，廢氣二氧化碳也可經氣孔排泄，這使得無孔不入的細菌、黴菌等也往往乘機而入，於是壞蛋就開始醞釀了。好的蛋殼內表面附著兩層乾燥的蛋白膜，緊貼蛋殼的外膜內有一層內膜，可抵擋細菌侵入。

新鮮的雞蛋打在盤子裏，蛋黃和蛋白會很神氣的站起來，如果放置日久的蛋則就像洩氣的球，無精打采的趴在盤子上，那是因爲新鮮的蛋黃質濃，又緊束在蛋黃膜內，加上周圍的濃厚蛋白粘稠性高，所以就能挺立著。如日子一久，濃厚的蛋白開始水化，就慢慢地失去挺立的能力了。

通常新鮮的蛋殼附有石灰質的顆粒，沒有光澤。如果蛋殼有光澤那就不是很新鮮的蛋了。

## 生吃蛋消化差

蛋的成分中，除了約87%的水之外，約有12／100左右的蛋白質，主要是嬰兒成長 →

（下轉65頁）

---

响女性一生的幸福，一個粗暴、疲勞、緊張、恐懼、痛苦的性生活，多少會使女性對「性」產生反感抗拒，永遠無法享受魚水之樂。結婚日通常都是忙碌、筋疲力盡的，新郎、新娘常會在力不從心的情況下完成新婚第一夜，而使春宵一刻值千金的愉快大打折扣。

所以有許多專家認爲，新婚第一夜並不是最適合第一次性生活的時機，如果能在充分休息、身心愉快的情況下完成，應是更好的選擇，日後才會樂於享受性生活。

## 應變措施

有些新婚夫婦無法完成性生活，有的是心理緊張，無法配合，有些是陰道痙攣無法進入，又有的是處女膜過於肥厚無法穿破，或其他先天的不正常。一旦遇到上述情形，先不要緊張，只要向醫師求診，找出原因，絕大多數是會有圓滿結果的。

## 初夜落紅

至於初夜有沒有「落紅」的問題，新婚夫妻事先都應有心理準備，現在的新女性戶外活動量大，處女膜可能在不知不覺中破裂，如果以此爲貞節或處女的標準，就會產生很不必要的紛爭。修補處女膜，對現在的婦科醫生來說是小事一件，如果不能相信愛情的堅貞，而只相信那一層膜，那實在愚不可及。

## 月經問題

月經不早不晚剛好結婚日來臨，建議你不妨順其自然，強制用藥物延後，易使身上水份溜留，導致情緒不穩。經期中性生活並不是絕對的禁忌，只是不適不便及較易發炎而已。■

(上接63頁)

所需要的卵白蛋白和少量的卵球蛋白，脂肪極少，糖類也不多。

在這些之外尚有一種很令人失望的就是蛋白中的粘液，它會和腸子內用來消化蛋白質的胰蛋白酵素結合，阻礙蛋白質的分解工作，所以雞蛋生吃的消化率較差。如果經煮熟的蛋，原來粘液性的蛋白就變凝固，不再結合胰蛋白酵素，就比較好消化了。

## 蛋與大豆合食

蛋白中含豐富的卵白蛋白，蛋黃中則有很多的卵黃磷蛋白，這兩種都是很完全的蛋白質，有很多種氨基酸是身体成長所迫切需要的，正好可以用來彌補穀類蛋白質的缺點，更奇妙的是雞蛋與大豆合食，可以大大地提高大豆蛋白的生理價值，這是雞蛋被醫學界公認爲是很好的蛋白質食品的主要原因。

## 牛奶加雞蛋

雞蛋含有鉀、鈉、鎂、鉄、矽和少量的鈣，它含鉄比牛奶多，可以補償牛奶中缺少的鉄，所以營養學家建議牛奶加雞蛋，這種配合食品的營養價值是很高的。

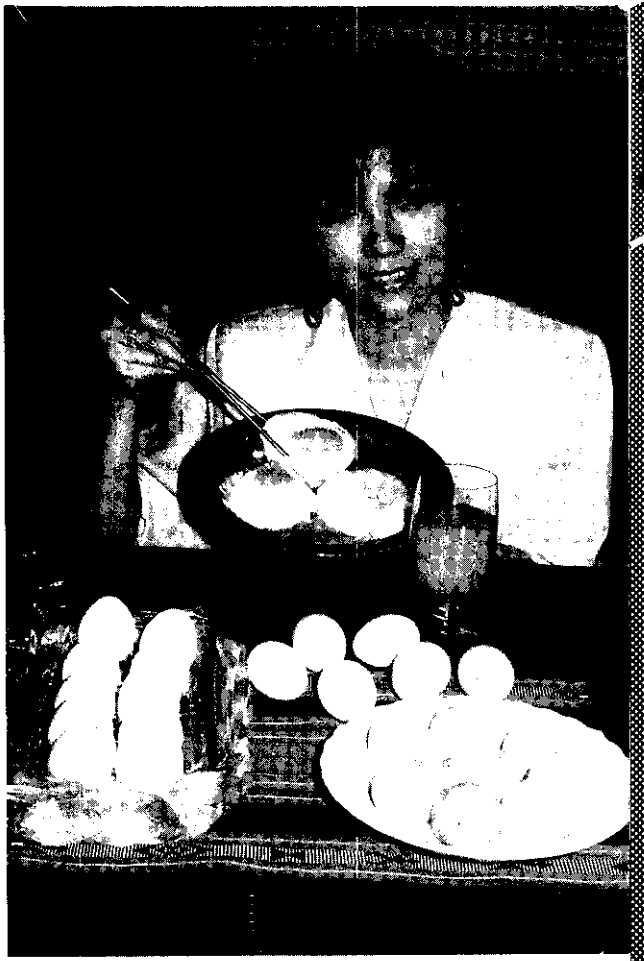
雞蛋的礦物質唯有鈣質較少，幼童只靠雞蛋來供應鈣質是不夠的。

## 吃雞蛋佐蔬菜

雞蛋黃是維生素A、$B_2$、$B_6$D豐富的來源，蛋白中維生素雖然很小，但$B_2$卻很多，照理吃了雞蛋就不必擔心維生素的缺乏，令我們感到不解的是，雞蛋的維生素C很少，幾乎可以說是沒有。營養學家們也建議吃雞蛋時佐以蔬菜，如此，就可以彌補它的缺點了。

## 蛋內脂肪好消化

蛋內所含脂肪，約有全蛋的16%，它成乳化狀態存在於蛋黃中，如果注意一下鹹鴨蛋，就可以發現有些油狀的脂肪物了。已經乳化的脂肪很好消化，身体吸收利的效果也較好。



雞蛋爲醫學界公認爲是很好的蛋白質食品(阿丰攝)

雞蛋中的脂肪大多爲磷脂、胆固醇和蛋黃素，對神經系統及發育有很大的好處。胆固醇本來是很好的營養素，特別是青年人很需要它，可是，它又常常帶給中年人一些麻煩，它會附在血管上，會導致血管栓塞和硬化，使之成爲高血壓和心臟病。

## 其它蛋的營養值

就一般的營養而言，鴨蛋最好，如果從產生的熱量而言，則是鵝蛋最高。鹹鴨蛋可以保存一段很長的時間。營養價值也不差。唯有在製成皮蛋過程時，整個維生素B就已經被破壞無遺，也毫無營養價值了。 ■