

農委會與畜產會 舉辦CAS鮮蛋媒體座談會

文圖／葉小慧

近年來國人健康意識抬頭，對飲食標準要求越來越高，除了要味美外，更要吃得健康。為此，行政院農業委員會與中央畜產會、中華民國養雞協會及台灣優良蛋品發展協會等共同主辦「CAS鮮蛋窈窕塑身餐，健康減重缺蛋不可」媒體座談會，於今(91)年11月20日在農委會舉行，由中央畜產會莊執行長銘城主持，會中邀請農委會畜牧處蘇科長夢蘭、台北縣營養師公會官理事長小燕、臺北醫學院陳營養師巧明、消費者文教基金會蘇委員和平等，針對如何藉由CAS鮮蛋的豐富營養價值，在減重計劃中兼顧健康與窈窕，作多面向的發表及討論。

莊執行長表示，提供大眾新鮮、安全、衛生、保證無藥物殘留的優蛋，是消費者的一項新選擇，一直是畜產會努力的目標。CAS生鮮蛋品經過嚴格的生產管理及檢驗制度，相信在政府的認證下，消費者在雞蛋的選購上，不再有藥物殘留的疑慮，吃得更放心。

蘇科長說，自民國84年起，政府開



莊執行長銘城表示CAS優良蛋品讓消費者沒有藥物殘留的疑慮

始積極推動提昇蛋品品質計劃，提昇農水畜產品及其加工品品質。89年起，由中央畜產會接手CAS生鮮蛋品認證工作，長久以來，該會即肩負生鮮蛋品優良品質目標的落實與監督工作，定時巡迴督導各CAS優良蛋品場的製造設施、使用飼料、生產管理制度及製品的品質與衛生，機動巡查通路賣場並抽樣檢驗，隨時隨地監控把關。

陳營養師針對北醫健康減重班成人學員首度研擬「CAS鮮蛋窈窕塑身餐」一周食譜。她認為，雞蛋具有最容易吸收的卵磷脂成分，減重者在節食的過程中，應減少脂肪類的食物攝取，並從雞

蛋中獲得最優質的動物性蛋白質，有效調節生理機能，尤其是「CAS鮮蛋」保證無藥物殘留以及絕對新鮮的特質，使減重食譜的設計更具健康衛生概念。

官小燕理事長指出，從營養學角度，雞蛋的「必需胺基酸」是維持生長和健康的關鍵因素，蛋黃中除了富含卵磷脂外，其蛋白質含量更是蛋白的1.5倍，綜合其他維生素及礦物質等營養素，對促進腦細胞發展、防癌、預防腦溢血扮演重要角色。

消費者文教基金會蘇委員則從消費者角度表示意見，認為消費者有安全、認知、選擇與表達意見的權力，更有理由要求產品的安全性。不過，一般消費者不容易判斷品質的好壞，現在在CAS優良蛋品標誌制度，由有意願的生產者、學者專家、官方機構共同發起品質保證制度，經衛生檢驗通過後，才可獲



藝人寇乃馨說CAS優良蛋品真的美味又健康



請認明優良蛋品上的CAS標示

頒認證上市。每盒CAS蛋品均有合格包裝、配送及明確保存期限標示，消費者只要認明CAS優良蛋品標誌，就可以避免沙門氏菌的感染。

至於一般人所關切的膽固醇問題，蘇委員及官理事長指出，消費者不必太擔心吃蛋會有膽固醇的威脅，因為蛋中所含卵磷脂是膽固醇的6倍，這些卵磷脂有增加優質膽固醇的力量，膽固醇除了強化細胞膜作用，在細胞外可供作激素（荷爾蒙）的原料。當人體內激素急劇分泌，或急需膽固醇作為原料時，肝臟就將卵磷脂與膽固醇做成磷蛋白質的形式，緊急輸運到必要的器官，所以，膽固醇與卵磷脂是人體健康最合作無間的夥伴。他們也強調，導致心血管疾病的原因還包括遺傳、壓力、肥胖、吸煙、高血壓及缺少運動等因素，民眾大可不必太過憂慮。

