

質，脂肪的物理性質是與水不相溶，故而膽固醇也與水不溶。當飲食中膽固醇由腸胃進入體內，帶入血管的運輸系統，再到肝臟，然後肝臟再將食入的及自製的膽固醇帶到血中及其他組織，這一些步驟均是靠「血液」作媒介，而血液是水溶性，與膽固醇不相溶，肝臟必須將這膽固醇用個蛋白質分子結合在一起，成為所謂脂蛋白質，才能溶於血中，再完成其應完成的生理過程。

這些脂蛋白質依其密度不同，可分為高密度（HDL）、低密度（LDL）及極低密度（VLDL）等三種分子，循環在血液中。由於高密度脂蛋白含大量蛋白質分子，少量膽固醇分子，所以不但不會對心血管疾病有壞影響，反而能力將血中過多的膽固醇分子帶出血管系統，運回肝臟去解體，降低心血管疾病的罹患率，被稱為好膽固醇。反之，人體內如有超過正常濃度之低密度脂蛋白，為造成動脈阻塞的主因。

所以如何來幫助大家提高血中高密度脂蛋白量，降低低密度脂蛋白量，且維持血中膽固醇於安全界限內，值得重視，此因膽固醇值過高或過低，都會增加急性心肌梗塞的致死率。

由於雞蛋中存在之脂蛋白，大部分屬於高密度脂蛋白，所以反而有助於膽固醇代謝。

### 奧美加-3脂肪酸與心血管疾病

所有食物中脂肪在人體內，被代謝消化成脂肪酸和甘油，所以油脂由脂肪酸生化結構上之不同，可大致區分為飽和脂肪及不飽和脂肪兩大類，不飽和脂肪又分為多不飽和脂肪和單不飽和脂

肪。幾年前脂肪研究大半著重在「多不飽和脂肪類」，因早期研究均證實此種脂肪有助於降低低密度脂蛋白，減低血管阻塞之比率。

然近年來，注意力卻轉向「多不飽和脂肪」中的奧美加-3（Omega-3）脂肪酸及單不飽和脂肪類。這兩種脂肪在體內均可：(1)降低血中總膽固醇量，(2)降低低密度脂蛋白量，(3)可能升高高密度脂蛋白量。

以往認為最好的「多不飽和脂肪」雖可降低總膽固醇及降低低密度脂蛋白，然而卻會使高密度脂蛋白也稍降低，故被評估到較次等的油脂類。

由於雞蛋中富含奧美加-3脂肪酸，可降低血中三酸甘油酯及膽固醇量，反而可防止血管硬化及心臟疾病的發生。

### 奧美加-3雞蛋物美價廉

近年來世界各國雞蛋消費量逐漸減少，主要原因是害怕膽固醇，所以過去很多研究者致力於如何降低對蛋中膽固醇之研究，曾發展出很多方法，但都不是很理想。

近來歐美各國之研究者已發展出一個方法，就是給予含高量奧美加-3脂肪酸之飼料，餵飼蛋雞後，即可獲得富含奧美加-3雞蛋，此雞蛋經過人體試驗結果，確可降低血液中膽固醇含量。

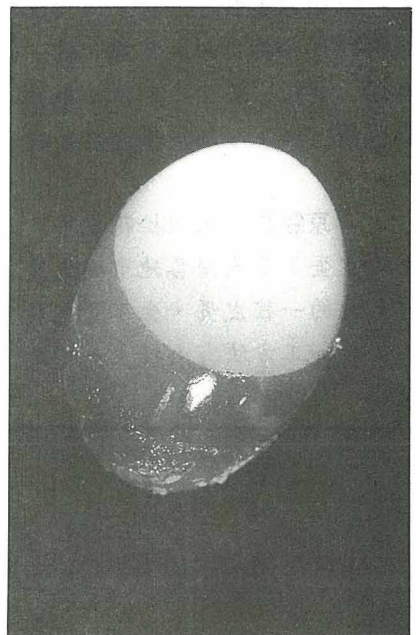
除此之外，奧美加-3脂肪酸為嬰兒腦部發育之必需成分，所以懷孕或哺乳婦女若能食用，必能使嬰兒更加聰明。奧美加-3脂肪酸也可防止老年罹患癡呆症，所以奧美加-3禽蛋應是一種物美價廉的完美食物，值得消費者重視。

## —新奇琥珀— 皮蛋

琥珀皮蛋製造過程，無需添加重金屬，消費者可安心食用。

由於傳統所製成之皮蛋，其外觀呈茶褐色不透明，為了增加皮蛋多樣化，並迎合消費者新奇嗜好，可藉調整蛋白之酸鹼值及配合加熱處理，以獲得琥珀（黃金）皮蛋。

由於琥珀（黃金）皮蛋之製造過程，無需添加重金屬，所得產品並無含重金屬之困擾，消費



者可安心食用。以下簡單敘述其製造過程供消費者自行製造之參考。

1.原料蛋之選擇：琥珀（黃金）皮蛋加工用原料蛋可選用鴨、雞、鵝鶉及鵝蛋等，原料蛋供加工皮蛋前應認真選擇無破殼蛋備用。

2.醃漬液：醃漬液量可與蛋