

每天吃 1 個雞蛋 奧美加-3 保健康



長期每天吃 1 個雞蛋，有助於心臟血管疾病的預防改善，以及降低血壓的功效，尤其是富含多不飽和脂肪酸（奧美加-3）的雞蛋。

雞蛋在 30 年前，是親友生病時贈送的禮品。自古雞蛋就是病人恢復體力最好的補品。以現代營養學的觀點，可以稱之為「完美食物」，人體所需要的各種營養要素，在雞蛋裡毫無遺漏地都具備了。像這樣只在一種食物內，就含有人體必需具備的各種營養要素的「完美食物」，除了鮮乳以外，可說再也找不到了。

由於大家認為雞蛋含多量膽固醇，是心臟病、中風、血管硬

化等現代疾病的禍首。所以大家只在一周或數天內吃 1 個雞蛋，甚至不敢吃。站在營養學、醫學的立場，這種說法是不正確的。反而，長期每天吃 1 個雞蛋，還有助於心臟血管疾病的預防改善，以及降低血壓的功效。尤其是富含多不飽和脂肪酸（奧美加-3）之雞蛋，其效果更顯著，以下僅就奧美加-3 雞蛋之營養特性，簡單介紹供消費者參考。

雞蛋中膽固醇非心血管疾病禍首

何謂膽固醇？純膽固醇本身是一米白色無味之粉狀物，在你所吃的食物中，是不可見也是嚐不出來的一種物質。

膽固醇係存在於所有來自「動物」性的食物中，包括一切動

物的肌肉、組織及內臟中，所以凡來自動物性的食物，無論是四隻腳的、兩隻腳的或游水性的動物食品，均含有膽固醇，而任何來自植物性的油脂類如馬其林（

margarine）或烹調用之液體油類如花生油、豆油等，因全屬於「植物」來源，則根本不含膽固醇。

由於膽固醇是人體不可缺的，他是合成一些性賀爾蒙、膽汁酸及細胞膜的材料。膽固醇除由食物供給外，肝臟也會生成膽固醇。

膽固醇是否為導致心血管系統疾病的禍首呢？這個答案應該是否定的，正確的答案應該是說「血膽固醇」過高是造成心血管疾病的主要禍源。為了預防及控制這個主要禍源，我們應該更進一步的認識膽固醇及血膽固醇。

高密度脂蛋白有助膽固醇代謝

膽固醇是一種似脂肪類的物