

蛋幼兒最好的固體食品

嬰兒第一次的固體食物往往是含高鐵質的食物，帶殼煮的蛋黃常是小兒科醫生們所推介的食品之一。通常嬰兒在出生後6個月內可由母乳或嬰兒乳粉獲得足夠鐵質，超過6個月必須另由食物補充，熟煮蛋黃正是最好的食物。



禽蛋種類很多，但各種蛋的構造與營養成分相似。常吃的禽蛋有雞、鴨、鵝、鵪鶉蛋等，尤以雞蛋最為普遍。

蛋主由蛋殼（佔11%）、蛋白（佔57%）和蛋黃（佔32%）組成。全蛋的蛋白質含量約13-15%，此種蛋白質內含有人體所需的必需胺基酸，且其相互比例極適合人體的利用，其生物價很高，可達99.5%以上，可稱為幼兒天然食品中的優良蛋白質。

全蛋除含蛋白質外，尚含

11-15%脂肪，主要存在於蛋黃中，除中性脂肪外，還富含卵磷脂、腦磷脂和膽固醇。全蛋也是無機鹽的一個很好來源，含鈣、磷、鐵較多，尤其鐵含量約7.2mg%，其利用率也較高，是幼兒患缺鐵性貧血的優良食品。全蛋亦含豐富維生素（維生素C除外）。

幼兒食鮮蛋有什麼好處

1. 可提供豐富的蛋白質。幼兒正處在旺盛生長發育階段，全

身組織細胞的增長和發育都需要蛋白質，因此蛋白質需要量也逐漸增加。所以適當多食鮮蛋有利於幼兒身體生長發育。

2. 可促進腦細胞的發育，增強兒童智力。腦的發育與蛋白質的供應有密切關係。蛋白質供應不足的情況下，腦細胞的發育不良，其數目、大小和分支的程度都會受到影響。除此之外，鮮蛋的蛋黃中還含有腦磷脂和卵磷脂，這些成分對幼兒腦細胞及神經系統的發育有很大的促進作用。

3. 可以補充多種礦物質及維生素，增強抗病能力。

何種蛋最適合幼兒食用

由於日常食用的鮮蛋有雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋等，這些蛋何種最營養，最適合幼兒食用呢？其實這些蛋無論蛋殼顏色深淺，蛋的大小，其營養價值都差不多，只是雞蛋的味道好一點而已。其他的蛋只要採用合適的作法，也可使味道鮮美。因此，無論何種蛋都適合幼兒食用。

幼兒可以吃生雞蛋嗎？

有的人認為生吃雞蛋最能滋補，最能被消化，其實這是不對的。其原因在於生蛋蛋白質結構緊密，大部分不能被人體所吸收。此外，生蛋白中含有抗生物素蛋白及卵類粘蛋白（具抑制胰蛋白酶活性），此二者會影響消化及營養吸收，所以將生蛋加熱後