

我們到養雞場參觀，會看到粉末狀的雞飼料，顏色並不好看，難以引起食慾，味道也不好聞，難怪人們不想食用這種飼料。

飼料變味美雞肉和雞蛋

餵雞的飼料是由人們不食用的食料混合而成，包括黃豆渣、花生渣、魚粉、骨粉，以及雜糧、玉米等。這些材料從國外進口，長期貯藏在倉庫內，我們並不了解其中含有什麼成分，一旦貯藏時間過久，常會發霉，因而被黴菌所產生的毒素污染。例如：雞飼料中的主要成分——玉米，很容易因發霉而產生黴菌毒素，我們如果直接進食這些發霉的玉米，會引起肝癌，飼料中又含有其他種類的微生物，所以人們吃了飼料，也會產生腹瀉的中毒現象。此外，飼料中尚含有防腐劑、殺蟲劑等化學物質，對人體有很大的毒害，不能食用。

因此，雞飼料對於我們人類，並沒有什麼營養價值。但是飼料中含有各種營養素，如蛋白質、醣類、脂質，以及各種維生素、礦物質，而且含量豐富。尤其現代科技發達，能夠把這些營養素由飼料中抽提出來，變為能供人食用的食品，可惜此方法費用昂貴，並不合

算。倘若將此難以進食的飼料餵雞，雞群不會挑剔飼料的味，而大量進食，結果在雞體內代謝成為味道良好的雞肉，還能生產包含所有營養素的高級食品——雞蛋。

雞蛋和雞肉都是我們非常需要而且味美的食物。換句話說，雞的身體本身就是一個神奇奧妙的食品加工廠，是任何科技的成就所無法比美的。利用人不能吃

雞 神奇的食品加工廠

的飼料做原料，而在短時間內做出最高級的食品，雞可以說是最完美的食品加工廠了。



雞肉雞蛋無殘餘的毒素

人類自古以來即很聰明，他們將本身無法進食的食料，餵食動物，然後再食用動物的肉或蛋，這是人才擁有的智慧。可以說種種的家畜都是為這個目的而被人們飼養。雖然飼料中可能含有可怕的黃麴毒素，但是雞食入飼料後，在肝臟中，經由解毒作用，可以將毒素轉化成無毒的物質，再排出體外。

曾經有學者以一定量而且純化的黃麴素餵入雞體中，再化驗雞肉和雞蛋，而證明幾乎都沒有殘餘的毒素存在。因為雞擁有這種處理毒素的能力，同時又能在肉及蛋中保留各種營養素，所以我們說，雞的身體就是一部可以過濾毒素，製造高級食品的完美機器。

難吃而有毒的飼料，一旦經過雞的代謝與合成，就形成了營養價值高，又廣受人們喜愛的高級食品——雞肉與雞蛋，這種能力，就是擁有最新電腦設備的食品加工廠也無法相提並論。而雞卻能在小小的身體內，輕而易舉地完成此項任務。因此，眾雞雲集的養雞場，就成了每日製造高級食品的場所，也是對國家經濟發展，以及改善國民營養具有偉大貢獻的工廠。利用這種生物學的方法來生產食品，比使用儀

器和化學藥品更來得精密有效。

雞蛋包含許多的營養素

雞蛋經過孵化，直接變成賦有生命的小雞，這是眾所周知的道理，而且在孵化期中，並未再加入其他物質，可見雞蛋已包含生命成長所需的一切營養素。用化學分析的方法，可以得知雞蛋中含有蛋白質、脂質，還有維生素A、B₁、B₂等，以及礦物質，也就是說，幾乎包括了所有的營養素。像這樣味美而又營養的高級食品，可以說是人類所能找得到的，最完美的食品。

每天吃一個蛋，血中膽固醇含量不會升高關於雞蛋的營養方面，有一項令人困擾的錯誤觀念，一般人以為雞蛋的膽固醇含量比其他食品高，會引起心臟血管系統的疾病，因此不願多吃雞蛋，甚至拒絕食用，這種想法是陳舊的，不對的。雖然雞蛋有較多的膽固醇，卻能孵出有生命的

小雞，這個事實證明了，雞蛋內的膽固醇不但不會危害生命，反而是製造生命所需的物質，更是動物賴以生存，不可或缺的東西。

近代醫學與生物學的演進，已經證明這種說法是可靠而正確。國內外學者經由實驗研究指出：身體健康的人，每天吃1到2個雞蛋，血液中的膽固醇含量並不會升高。反過來說，每天吃1個到2個雞蛋，可以得到從其他食品所無法充分得到的維生素和礦物質，因而改善身體的營養狀態，其效果有如每天吃1粒多種維他命丸一樣好。

雞肉脂肪含量比豬肉少

也有的人認為：注射荷爾蒙的肉雞較容易成長，為了使肉雞快速長大，飼主把荷爾蒙打到肉雞體內，在雞肉中就會有殘留的荷爾蒙存在，所以最好不要吃肉雞。這也是錯誤的想法。現代的養雞法已經不使用荷爾蒙注射。

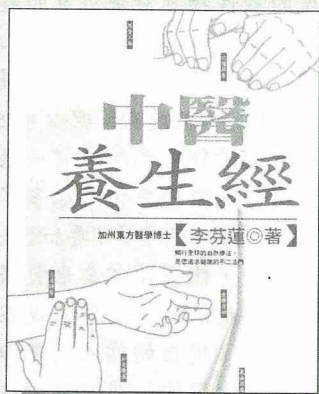
因為荷爾蒙劑並不便宜，用注射荷爾蒙的方法以促進肉雞發育，還是不划算。況且養雞場中有幾萬隻雞，那有時間予以一一注射呢？所以說，肉雞成長得快，不是因為注射荷爾蒙的緣故，而是肉雞的品種和飼料不斷改良的結果。

現在的配種技術已經發展出能快速成長，而又食量少的新雞種。所以現代的雞肉中，已經不含有荷爾蒙，或是飼料中的毒素，而是完美的營養食品。還有一點值得重視的，那就是雞肉的脂肪含量只有豬肉的五分之一，而其中的脂肪酸成分，不飽和脂肪酸佔多量，如同植物性油，對於膽固醇在體內的代謝甚有助益，而且對心臟血管疾病的預防也有所貢獻。

綜上所述，可以得知，雞這神奇偉大的食品加工廠，對於我們的生活，克盡了默默貢獻的一份力量，這真是造物者的奇妙啊！

◎

豐年社新書代售



中醫養生經

中醫一向予人古老、神秘、不科學的刻板印象，自認前衛之士更是力斥中醫為落伍之學。

然而，中醫對於絕症卻常有治癒的案例可循，

由此，國人對中醫的療效不禁嘖嘖稱奇！

作者歷經人類學、西醫檢驗，到中醫學，深深體會中醫是門深入淺出的醫學，

諸多疑難雜症藉由穴道指壓或針灸的方式得以紓解，

並能促進全身氣血循環，免於病痛纏身；

若將中醫學的理论知識應用於日常生活中，更能收養生保健之效。

在全球吹起養生熱潮的21世紀，顯而易見，中醫養生將獨領風騷！

作者／李芬蓮

出版／金菠蘿出版社

定價／180元（郵購另加掛號郵資45元）

郵政劃撥 0005930 — 0 豐年社