

# 雞 精



熱呼呼的雞湯可以補充體力

**自**古以來，中國人食補的觀念就根深蒂固，尤其是燉雞湯來補身更是種普遍且傳統的習性，《本草綱目》也曾記載：「烏雞味甘、平，補虛溫中，滋陰補陽」，因此在傳統的燉補食品中，常用雞隻作為入藥的材料。然而隨著時代的進步，社會結構的變化，人們生活越來越繁忙，連飲食文化也講求方便、快速，相對的就使許多工作繁忙的人漸漸忽略了自己身體需要的營養補充，人們不再像以前花時間去燉煮補品來補身，因此，在消費者的需求下，近年來有多家食品、製藥廠紛紛投入傳統食品的開發研究，許多保健食品應運而生，而傳統的雞湯藉由加工技術的進步，搖身一變，成了具有健康及機能性訴求的保健飲品「雞精」。

目前市面上販賣的雞精，已改良了傳統的燉煮方式，是經由隔水加熱產生高溫高壓將雞隻蒸煮成爲雞湯後，以離心方式處理，將油脂中的脂肪及膽固醇成分去除，再經濃

縮、過濾等步驟，最後調整成雞精之濃度。

濃縮後的雞精主要成分爲具生理活性的小分子蛋白質及氨基酸（例如白胺酸、異白胺酸、纈胺酸、肌肽、胺肌肽），飲用後能在短時間內爲人體有效吸收，平時可補身，身體虛弱時，能迅速補充體力，且具有補血及促進新陳代謝等方面的作用。此外，雞精的脂肪及膽固醇都已被去除，所以民眾食用時也不必擔心熱量的問題，可輕鬆飲用無負擔，如此瓶裝雞精取代了耗長時間燉雞進補的傳統習慣，且雞精的銷售通路多，這種健康飲品隨手可得，即開即飲，隨時爲民眾補充身體所需的營養，又具有產品便利的特性，實在是符合了中國人食療補益的健康觀念。

現在業者爲了迎合消費者需求添加各種口味，提供消費者多樣化的選擇，市面上還推出了添加不同中草藥配方的雞精，如冬蟲夏草雞精、四物雞精等，更增加了雞精產品的營養價值。

在這個重視疾病預防與養生年代，現代人追求的不再只是延長壽命，還要活得健康，雞精已成爲民眾普遍食用的健康食品之一，但還是要適人適量飲用，衛生署對於雞精產品的警語爲，患有糖尿病或腎臟病者，需洽詢醫師或營養師後，再依個人體質食用；另一方面，雞精中嘌呤含量較一般食品高，如對嘌呤代謝有異常的民眾，更要謹慎的食用，以免健身不成反傷身，畢竟健康食品還是食品，並不是藥品，身體上有任何的不適，還是要看醫生才是最正確的改善方式，且生活作息正常並維持均衡的飲食及適當的運動才是身體健康之基礎。 