

吃蛋預防脂肪肝！一天可以吃幾顆雞蛋？



一天可以吃幾顆雞蛋？

雞蛋是富含維生素和礦物質的完全食物

我們從「膽固醇含量較高的食材」中可以清楚地看到，雞蛋、特別是蛋黃的部分含有大量的膽固醇。就這一點來說，蛋是高膽固醇的代表性食物，也因為這個原因，很多人不敢多吃蛋。

其實，雞蛋是非常優質的蛋白質來源，一顆蛋裡面不但含有均衡的必需胺基酸，而且維生素和礦物質的含量又多又豐富，雞蛋可說是不折不扣的「完全食物」，值得我們積極攝取。

第一個提出警告，指稱吃蛋會危害身體健康的是西元一九一三年於俄國進行的一項實驗。俄國科學家為了解蛋對膽固醇的影響，持續餵食兔子蛋類飼料，結

果發現兔子血液中的總膽固醇指數顯著上升，成為引起動脈硬化的誘因。

這項實驗的對象是有待商榷的，因為兔子是草食性動物，當兔子食用含有大量動物性脂肪的蛋類食物以後，膽固醇當然很容易在血液裡沉積下來。後來，有人把實驗對象改成了「人」，受試者維持平常的飲食不變，但每天要吃三顆雞蛋，而且持續食用兩個星期。實驗結果顯示，受試者雖然每天吃三顆蛋，但血液中的總膽固醇幾乎沒有什麼變化。

除了雞蛋以外，學者專家還證實大多數的人就算是攝取高含量的膽固醇食物，也不見得會增加低密度膽固醇（LDL-C，俗稱壞膽固醇）的含量。只有吃了蛋會使低密度膽固醇值升高的人，以及想要降膽固醇的人，才需要限制蛋類的攝取。

蛋是健康食物，一天吃一顆沒有問題

近年來又發現雞蛋的其他好處，例如雞蛋的油酸含量很高，具有降低低密度膽固醇的作用，蛋黃裡頭有一種叫做卵磷脂的脂肪，可有效清除血液中的低密度膽固醇，蛋白內則含有一種叫做胱胺酸的胺基酸，也具有減少低密度膽固醇的功用。雞蛋同時含有豐富的膽鹼，有助於預防脂肪肝等疾病的形成。

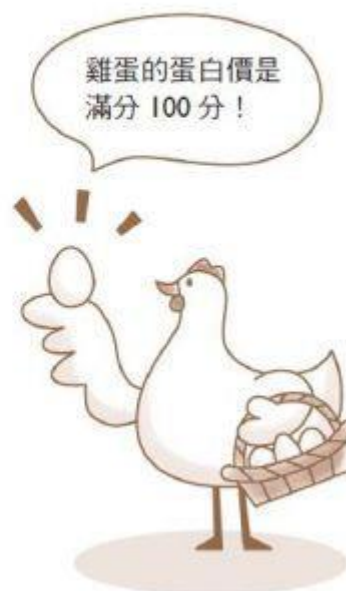
雞蛋的確是高膽固醇食物，不過，一天如果吃一顆，實在沒有必要擔心膽固醇上升的問題。

當然也有一些人因為體質的關係，一吃蛋或高膽固醇的食物，馬上就會使低密度膽固醇數值升高。除非是具有這類體質的人以及醫囑不能吃蛋的人，需要特

別限制蛋類的攝取，一般人只需注意不食用過度，吃蛋並不會出問題。

● **蛋白價**：用來評估蛋白質「優劣良莠」的標準

雞蛋 100	鯉魚 88	牛奶 85
		
雞胸肉 84	竹筴魚 78	加工乳酪 74
		



資料來源：<https://www.everydayhealth.com.tw/article/19968>