

H07

蛋和蛋源性食品的潛在市場

資料整理學生：溫晨暉

指導老師：林美惠老師

雖然攝食雞蛋對人體有少許不良影響，例如蛋黃中富含的膽固醇與飽和脂肪酸以及雞蛋可能引起的過敏反應，但雞蛋內富含對人體健康有益的許多營養成分。首先，雞蛋中的蛋白質是最佳的優質蛋白質，蛋白質中含有人體的所有必需胺基酸，是最全面的蛋白質。

其次是蛋黃中富含的卵磷脂除了具有清除血液中多餘脂肪的作用，亦可解除罹患肝炎、脂肪肝及肝硬化的危機。另外，還能強化細胞膜、活化神經細胞機能。此外因能活化細胞，可增強記憶力，防止老人癡呆等。

另外，蛋黃中含有膽鹼、類胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 E 等抗氧化成分。除此之外，如果使用高 Omega-3 脂肪酸飼料餵食母雞，蛋黃裡面會有較高量的 Omega-3 脂肪酸，Omega-3 脂肪酸是現代飲食容易缺乏的脂肪酸，也被認為是可以減少心血管疾病、糖尿病、癌症、憂鬱症及不孕風險的脂肪酸（魚油膠囊就是為了補充 Omega-3 脂肪酸）。甚至有研究指出可以藉由改變飼料配方以降低蛋黃中膽固醇的含量並提高對人體健康有益的營養成分。因此雞蛋的確具有作為提供卵磷脂、抗氧化、Omega-3 脂肪酸之機能性食品的市場潛力。

文獻來源:

1. 賴辰瑋, 吳思璇, 林漢騏, 謝豪晃。飲水添加奈米化維生素對蛋雞維生素 E 吸收、產蛋性能、蛋品質及蛋黃中維生素 E 之影響。《中國畜牧學會會誌》; 2015; 44(3): 216~229。
2. 郭季維, 許怡惠, 張永鍾, 李德南。飼料添加富硒裂褶菌發酵物對蛋雞生產性能和蛋硒濃度之影響。《中國畜牧學會會誌》; 2016; 45 (1): 13~26。
3. 邱一鳴, 程泓銘, 朱逸凡, 彭淑慧, 王秀如, 李德南。飼料添加魚油和亞硒酸鈉對雞蛋之產蛋性能、蛋品質及營養組成之動態變化。《中國畜牧學會會誌》; 2016; 45(2): 89~101