

叶酸蛋、富硒蛋、虾青素蛋等成鸡蛋界新宠 “功能性鸡蛋”你会选择吗？



如今，市面上的鸡蛋品种日趋多样化，叶酸鸡蛋、DHA鸡蛋、富硒鸡蛋、虾青素鸡蛋等琳琅满目。这些鸡蛋界的高端产品，究竟是商家的噱头还是浓缩营养库？

营养定制鸡蛋是这样来的

鸡蛋是富集营养素的理想载体，母鸡自身的健康程度及营养素沉积对鸡蛋的质量和营养成分的含量起着决定性作用。从这个角度讲，通过营养调控手段“定制”能够调节肌体生理功能的鸡蛋，

叶酸生物营养强化鸡蛋

叶酸，也被称为维生素B₉，因最初是从菠菜叶子中分离提取出来而得名。在日常生活中提到叶酸，首先想到的是孕妇和胎儿，叶酸是人体必需的微量营养素之一，摄入不足易导致孕妇巨幼红细胞贫血、先兆子痫和胎盘早剥的发生率增高、胎儿神经管畸形等疾病。然而，叶酸的好处远不止于此，它对人体增强免疫力、促进细胞生

富ω-3多不饱和脂肪酸鸡蛋

ω-3多不饱和脂肪酸主要包括α-亚麻酸(ALA)、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)。其中，ALA主要存在于植物油中，如亚麻籽油和菜籽油，EPA和DHA在深海鱼类中含量尤为丰富。DHA是视网膜光受体中最丰富的多不饱和脂肪酸，是维持视紫红质正常功能所必需的。同时，DHA还具

富硒鸡蛋

硒是人体必需的矿物质元素之一，具有抗氧化、增强免疫功能和抗病毒作用。补硒可以降低癌症、心血管疾病等风险，对维持甲状腺功能和提高生育能力也很重要。一般认为富硒鸡蛋较之普通鸡蛋的硒含量应提高20%以上，硒含

虾青素鸡蛋

虾青素是一种广泛存在于海洋生物中的天然类胡萝卜素，特别是在虾、螃蟹等甲壳类动物的壳和一些藻类中。虾青素具有极强抗氧化能力，能提高人体免疫力，促进免疫细胞的活性，对预防感冒、抗病毒感染有一定作用；保护眼睛免受紫外线和蓝光的伤害，缓解眼疲劳，预防与年龄相关的眼病，如黄斑病变；提高皮肤抗

就可满足不同人群对营养素的特定需求。

也正是基于此，在母鸡的饲养过程中，通过使用特定饲料和优化配制生产，可使鸡蛋中的某些特定营养成分较之普

长和修复以及维持整体健康都至关重要。

市面上的叶酸生物营养强化鸡蛋，叶酸含量能达到120微克/100克及以上，是普通鸡蛋叶酸含量的4至6倍。叶酸鸡蛋的叶酸含量固然高，但叶酸广泛存在于动植物食品中，其良好的食物来源有肝脏、肾脏、蛋、梨、蚕豆、芹菜、花椰菜、莴苣、柑橘、香蕉及坚果类。事实上，

有促进胎儿大脑发育的作用，被誉为“脑黄金”。EPA具有降低胆固醇和甘油三酯的作用，可降低血液黏度、预防动脉粥样硬化等心血管疾病。

市面上能买到的DHA鸡蛋、EPA鸡蛋、ALA鸡蛋均属于富ω-3多不饱和脂肪酸鸡蛋范畴。富ω-3多不饱和脂肪酸鸡蛋是指鸡蛋中的ω-3多不饱和脂肪酸

量应在20-50微克/100克之间。事实上，硒主要集中在鸡蛋的蛋黄中，每100克蛋黄的硒含量可高达27.01微克。

中国营养学会推荐一般成人膳食硒的推荐摄入量为每日60微克。虽然富硒鸡蛋硒含量高，但一味追求富硒鸡

氧化能力，减少紫外线引起的皮肤损伤，有助于抗衰老和美白。因此，虾青素具有保健和抗衰老潜力。

虾青素鸡蛋是通过在鸡饲料中添加天然虾青素来源，如红色藻类(像螺旋藻)或添加其他海产品成分，这些饲料富含虾青素，使得鸡蛋中的虾青素含量增加，从而使其具备额外的营养价值。北

通鸡蛋显著提高或降低。利用鸡蛋富集某些营养物质，如矿物质、ω-3多不饱和脂肪酸、维生素等，为人类提供功能性营养物质，进而改善人体健康，已成为品牌鸡蛋开发的新热点。

天然食物中的叶酸经过烹调加工可能损失50%至90%，而鸡蛋基本是以“热加工”形式食用的，也会导致鸡蛋叶酸大部分损失，因此，为了补充叶酸而跟风购买叶酸鸡蛋，要多长个心眼。再不济可在医生指导下服用叶酸片，叶酸片每片含叶酸0.4毫克，等价于300克左右鸡蛋，相当于叶酸鸡蛋6枚左右。

含量达到300毫克/100克及以上。事实上，亚麻籽油中ALA含量较高，水产品富含不饱和脂肪酸，如深海鱼、贝类食物含EPA和DHA相对较多。

正常膳食，保证一定量的植物油和水产摄入，特别是深海鱼，完全可以满足人体ω-3多不饱和脂肪酸的需求，追求富ω-3多不饱和脂肪酸鸡蛋也要因人而异。

蛋大可不必，像海产品和动物内脏都是硒的良好食物来源，保证食物多样性，是预防硒缺乏的法宝。日常膳食中含硒较高的食物有很多，如牡蛎、小黄花鱼、腰果、南瓜子、西瓜子、带鱼、瘦牛肉等。

京农学院食品科学与工程学院的一项研究显示，虾青素鸡蛋的虾青素含量为58.34±0.49微克/克，而小龙虾无论是蒸制还是水煮，加热13分钟，虾壳、虾钳和虾肉中虾青素含量为5.79至88.16微克/克不等，直接吃含虾青素的藻类或虾更实惠。

高春海



如何避免被蜂蜇？被蜂蜇了怎么办？

春夏季是蜂群活跃期，对人类惊扰异常敏感，攻击性也随之变强，不时听闻有人因户外活动或劳作时遭遇蜂蜇。那么该如何避免被蜂蜇？如果被蜇，又该如何急救呢？

据了解，全球范围内的蜂有两万多种，我国常见会蜇人的有意大利蜜蜂、中华蜜蜂、熊蜂和胡蜂。其中，蜜蜂体型小，蜇针有倒钩，蜇人后可能将针留在人体内，它们通常不会主动攻击人；大体型的熊蜂蜇针没有倒钩，一般不会主动攻击人；胡蜂即我们常说的大黄蜂，蜇针没有倒钩，可以反复攻击人类，加之毒性强，对人类来说风险最大。

蜂一般不会主动攻击人类，只有当蜂的正常活动被干扰，或是特殊的颜色、气味刺激蜂时，才会被攻击。此外，蜂类会“护食”，当其在采花时被打扰，也可能发起攻击。

如何避免被蜂蜇？专家建议，户外活动时尽量远离草丛、灌木丛，更不要主动靠近蜂巢，避免惊扰蜂群。亮蓝色的服装容易吸引蜂类靠近，在户外存在被蜂类攻击的可能；而蜂类对黑色有恐惧感，看到黑色时会将其视为威胁，也可能主动发起攻击。因此，野外活动时，若靠近有蜂场的地方，应避免穿亮蓝色和黑色衣服。

蜂类对运动的物体更敏感，定位更准确，因此被蜂“盯”上时，蹲下或者趴下不动是最好的躲避。专家说，当感受到蜂靠近时，不要惊慌，保持镇静。人类惊慌的动作反而更容易让蜂类感觉受到威胁，容易出于生存本能攻击人。遇到蜂靠近，最佳办法是抱头蹲下或趴下保持不动，包住身体裸露的地方，当蜂类不再感觉到受威胁时，会主动飞走。如果已经被蜂群攻击，不得不躲避，建议逆风跑，大多数蜂类逆风飞行速度不快。

被蜂蜇了怎么办？6小时内是“黄金急救期”。专家介绍，被蜂蜇后，如果皮肤有蜇针残留，可用指甲轻轻拔掉，避免更多毒液注入体内；随后马上清洗伤口，虽然不同蜂种的毒液酸碱性不同，但在野外环境下，使用清水冲洗伤口即可。专家提醒，被蜂蜇后，人会产生过敏反应，不同个体差异较大，过敏体质和儿童被蜇时建议立刻就医，在送医途中也要注意被蜇人员的身体反应，伤口附近会出现局部疼痛、红肿和出血瘀点，可能还会引起全身畏寒发热、头痛头晕，更严重的会出现过敏性休克甚至死亡。

杨文明

相关链接

鸡蛋含超40种营养成分

鸡蛋食用方法多样、经济成本低，能给消费者提供全面、优质的蛋白质。其营养成分基本涵盖人体所必需的各类营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、卵磷脂、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素B、维生

素E、胆固醇、钙、铜、铁、钾、锰、镁、钠、磷、锌、硒等40余种。但没有必要一味追求“功能性鸡蛋”，营养素的来源具有多样性，均衡饮食，食物多样化才是获取健康的“通行证”。

一项来自国家食品安全风险评估中心的研究数据显示，在我国18个省33个大城市12173名18岁及以上成人中有鸡蛋消费习惯的人群，平均每天鸡蛋消费量为38.6克，最大消费量甚至达到86.9克。