

# 南翔牌五香蛋(一只装) 浙江

产品名称	南翔牌五香蛋(一只装) 浙江
公司名称	瑞安市南翔食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	原产地:浙江 品牌:南翔食品
公司地址	瑞安市湖岭镇永安下社垟村
联系电话	86 0577 65495885 13506560865

## 产品详情

原产地	浙江	商品条形码	-
品牌	南翔食品	卫生许可证	-
产品标准号	-	净重	-(g)
保质期	140(天)	生产厂家	南翔食品有限公司
肉类品种	鸡鸭肉制品	制作方式	酱卤
真空包装	是	储藏方法	-
绿色食品	是	生产日期	-
售卖方式	包装	特产	是
有机食品	是		

蛋

dàn

鸟、龟、蛇等生的带有硬壳的卵：鸡蛋。蛇蛋。蛋白。蛋黄。

形状像蛋的：脸蛋儿。

笔画数：11；

部首：虫；

蛋指的是某些陆上动物产下的卵，胚胎外包防水的壳。鸟类、爬行类以及哺乳类的鸭嘴兽和针鼹科都下蛋。

在适当的温度下，蛋会在一定时候孵化，幼体用口部上方的角质物凿开蛋壳破壳而出。

蛋的营养丰富、价格低廉，而且又可做成炖蛋、茶叶蛋、蛋糕等各式各样的美食，所以自古即被视为营养补给的最佳来源。不过，近年来国人饮食日渐西化，三餐大鱼大肉，又不注重蔬果的摄取，导致胆固醇值上升而被告诫「少吃蛋」。到底蛋有何营养价值？它和胆固醇之间又

有何关联？该如何吃蛋，才能吃得安心又健康呢？

## 1.蛋的营养价值

蛋是人类重要的食品之一，常见的蛋，包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，它们的营养成分和结构都大致相同，其中以鸡蛋最为普遍。蛋由蛋壳、蛋黄、蛋白和蛋系带等部分所组成，分别具有以下的营养价值：

### 蛋壳

蛋壳含有丰富的碳酸钙，非常容易消化吸收，是补充钙质的最佳来源。在正常情况下，每天取约2公克的蛋壳研成粉状食用，可预防因钙质不足、骨量减少而导致的腰酸背痛、容易骨折或罹患骨质疏松症。

### 蛋黄

蛋黄含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质等营养成分。其中卵磷脂被肠胃吸收之后，可促进血管中胆固醇的排除，有预防动脉粥样化的功用。且卵磷脂经消化吸收之后，可生成胆碱，这种物质与脑部的神经传达作用有关，可促进学习、记忆的能力，达到预防老人痴呆的功效。胆碱还可预防肝脏积存过量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝脏机能。而蛋黄所含的铁质，利用率最高，是最补血的天然食品。

### 蛋白

蛋白中含有一种叫白蛋白的蛋白，具有清除活性氧的作用，可增强人体免疫力，达到防癌的功效。且蛋白中的卵白蛋白，经消化酵素分解之后，可以产生一种溶解酶，可活化巨噬细胞，抵抗外来病菌的入侵

，提高身体的免疫力。

## 蛋系带

蛋黄左右有两条白色的索状物，就是蛋系带，它是蛋白的一部分，也是优质蛋白质的来源。它还含有一种燕窝也有的成分，叫「涎酸」，具有抗氧化作用，可与侵入人体的病毒结合，进而消灭病毒，防止感染的产生，并且有预防癌变的作用。

此外，中医药古籍《本草纲目》记载：蛋性味甘平，能安五脏、安心神；能定惊、安胎，具有养阴、健脾、补肺等作用，且补而燥，常吃能去病延年，最适合成长中的儿童、青少年及孕妇，做为营养补给品。

## 2.潜藏危机

### 危机一 胆固醇

蛋中含有较高的胆固醇，它被认为可能会使血脂增高，导致血管硬化，所以一般人皆知晓，有冠心病、高血压、高血脂、高胆固醇等疾病的人，不宜多吃蛋。

不过，也有部分医学研究认为，蛋黄含有丰富的卵磷脂，它是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪的颗粒变小，并呈现悬浮状态，这样将有利于脂质透过血管壁，被组织吸收利用，以使血中胆固醇减少。因此医界建议，已经有病在身而须限制胆固醇摄取量的人，最好在营养师的指导下，控制蛋黄的食用量。而一般民众，在吃蛋的同时，则须控制动物性脂肪及热量的摄取，并多吃蔬菜水果，才能避免胆固醇过高。

### 危机二 细菌性中毒

蛋在生产、运送及储存的过程中，如果没有确实做好卫生品管的工作，可能提供沙门氏菌、肠炎弧菌、金黄色葡萄球菌及其它细菌滋生、繁殖的好机会，吃了这种被细菌感染的蛋，会使身体出现上吐下泻、腹痛、发烧等现象。

### 危机三 抗生素残留

抗生素能促进鸡的生长，增加产蛋的机率，但过量的抗生素若残留在鸡肉或鸡蛋里面，则会对健康造成危害。

## 3.如何健康吃蛋

蛋的吃法虽然很多，但也要注意吃法正确与否，否则不但没有补充到营养，还可能影响到健康。在吃蛋时，如果能配合下列的健康吃法，不但可以减少胆固醇的吸收，更能多加有效利用蛋的营养：

- 1.蛋含有各种营养素，但唯独不含维生素c，所以若能搭配蔬菜食用，营养将更均衡。
- 2.吃蛋时多搭配蔬菜食用，有助蔬菜中的维维，吸收胆固醇及其它有害物质，并将之排出体外，减少胆固醇的危害。
- 3.蛋生吃难以消化，且可能因此吃进沙门氏菌、真菌或寄生虫卵，因此不宜生吃蛋。
- 4.用热豆浆冲生鸡蛋，会形成不易分解吸收的物质，影响消化、破坏营养。
- 5.每天一颗蛋加上米饭、面食一起食用，就可完备地取得各种人体必需的氨基酸，所以也不需一天吃太多蛋。
- 6.煮蛋时可依个人所需，酌量加些中药，如枸杞、红枣、何首乌、川芎、艾叶、益母草等一起食用，将更具食疗效果。
- 7.蛋壳的颜色与蛋的营养价值无关，所以不必特意去吃红褐色蛋壳的土鸡蛋。
- 8.吃受精蛋未必比未受精蛋营养，因为未受精蛋没有因胚胎发育而消耗养分，营养较完整。
- 9.蛋黄已散开的蛋不能食用，因为那可能是储放时间过久，已被细菌寄生、分解，所以蛋黄才会散开。
- 10.蛋黄的颜色浓淡，与它的营养价值无关，所以不必特别吃红蛋黄的蛋。

#### 4.蛋如何安全储放

蛋因为富含蛋白质，所以如果储放不当，很快就会变质、腐败。因此蛋买回来之后，最好先依下列方式储放起来，才能吃得安心、健康：

- 1.如果买的是一般传统的散装蛋，放冰箱之前，一定要先彻底清洗、拭干。
- 2.超市卖的包装完整的洗选蛋，保存期限约14天。
- 3.一般新鲜的带壳蛋，若夏天在冰箱储存存放7天左右，冬天则可放一个月左右。

- 4.蛋壳很怕潮湿，所以不能闷放在不透气的塑胶盒中以免受潮发霉。
- 5.蛋摆放时，须将较圆的一头向上，较尖的一头向下。
- 6.蛋的冰点是零下2.2度c，若冰箱温度低于此温度时，蛋壳可能就会破裂，使蛋遭受污染。
- 7.蛋去壳之后，最好马上煮食，就算放冰箱，也不宜超过4小时。
- 8.水煮蛋、茶叶蛋等煮熟的蛋，如果没有马上吃完，可存放冰箱约10天左右。但若壳已破裂，则夏天就算放冰箱，也只能放4天左右，在室温中则大约只可保存2天。

## 5.蛋的选购须知

购买蛋时，请多留意以下事项，以免买到「坏蛋」：

- 1.蛋壳破损者，可能已有细菌滋长，不宜购买。
- 2.尽量选择有cas优质蛋品标志的蛋。
- 3.选择已彻底清除蛋壳上污物、细菌的洗选蛋。
- 4.还沾有鸡粪、泥土、稻谷的传统蛋，最好不要购买。
- 5.刚生下的蛋，外壳潮湿、角皮层尚未干燥，易被沙门氏菌、金色葡萄球菌等细菌入侵，最好不要马上买来食用。
- 6.蛋的形状愈圆者，里面的蛋黄愈大。
- 7.蛋壳愈粗糙的蛋愈新鲜。
- 8.把蛋放入4%的盐水中，会立即沉底的是好蛋。
- 9.蛋的气室愈大品质愈差。

10铅、铜含量高的皮蛋，蛋壳表面的斑点会比较多，剥壳后也可看到蛋白部份颜色较黑绿或偶有黑点，不宜选购。

11传统方式制造的皮蛋，有些会在蛋壳表面包裹着红土及稻草等，其实并不卫生，也不方便由外观判断含铅量，并不适合购买。