

营养卫生

鸡蛋的营养保健作用

吕自治 (河北邯郸峰峰矿区肉联厂, 056200)

我国人民养鸡产蛋历史悠久。从千家万户散养, 到逐步向专业化机械化方向发展, 初具产业规模, 则是近 20 年的事。鸡蛋不仅营养丰富全面, 而且具有优良的滋补保健作用。

1. 鸡蛋的主要营养成分

新鲜鸡蛋的营养分布情况见表 1

表 1 鸡蛋的营养成分 (%)

成 分	水分	蛋白质	脂肪	糖类	矿物质
全鸡蛋	74.0	12.8	11.5	0.67	0.1
鸡蛋白	88.0	10.8	0.25	0.10	0.6
鸡蛋黄	47.2	15.6	21.3	0.55	0.4

1.1 水分: 鸡蛋含水量较高, 平均为 70% 以上, 包括游离与结合水两种。水分多, 活性强, 容易加速自身的生理活动变化。

1.2 蛋白质: 鸡蛋中含有多种蛋白质, 其中比重最大的是卵白蛋白和卵黄磷蛋白, 均属于足价蛋白质, 消化率为 98%。蛋白质为全价蛋白质, 其必需氨基酸的含量 (%) 有: 精氨酸 771mg、组氨酸 279mg、异亮氨酸 600mg、亮氨酸 998mg、赖氨酸 851mg、蛋氨酸 388mg、苯丙氨酸 572mg、苏氨酸 572mg; 非必需氨基酸的含量 (%) 有: 丙氨酸 644mg、丝氨酸 921mg、酪氨酸 528mg。

1.3 脂肪: 鸡蛋的脂肪集中于蛋黄中, 含量高达 30% 左右, 其中 20% 为甘油酯, 10% 为磷脂。而磷脂的主要成分是卵磷脂和脑磷脂。而卵磷脂中还含有丰富的胆碱物质。

1.4 矿物质: 鸡蛋的矿物质含量 (%) 有: 钙 58.5mg、碘 72mg、铁 2.25mg、磷 196.7mg、镁 12.4mg、锰 0.39mg、锌 1.50mg, 及其他微量元素, 是人体必需的物质。

1.5 维生素: 鸡蛋中的维生素含量 (%) 有: 维生素

A 6.15mg、维生素 E 0.01mg、叶酸 30mg、泛酸 0.38mg、维生素 B₁ 0.09mg、维生素 B₂ 0.32mg。

1.6 酶: 蛋白酶、二肽酶和溶菌酶等。溶菌酶存在于浓厚蛋白中, 有溶解微生物细胞壁的作用, 有利于蛋的耐贮性。

2 鸡蛋的滋补保健作用

2.1 我国明朝药 物学家李时珍在《本草纲目》中指出: “鸡子白和赤小豆抹涂一切热毒、丹肿、腮痛神效”, “鸡子黄补阴血, 解热毒, 治下痢甚验”。

2.2 现代医学也认为: 鸡蛋白可清热解毒、消炎和保护粘膜; 鸡蛋黄可镇静、消炎、祛热; 鸡蛋壳可止酸, 止痛; 蛋膜衣可润肺止咳等。并广泛利用鸡蛋制成溶菌酶、水解蛋白、卵磷脂等用于临床应用。

2.3 鸡蛋在我国民间处方中应用是很广泛的。

2.3.1 应用整鸡蛋

治百日咳: 鸡蛋 1 个, 川贝母 5g。鸡蛋打口装入川贝母封口, 煮熟后去皮吃蛋, 早晚各 1 次, 一次一个鸡蛋, 连服 3~5 天见效。

久咳不止者: 将鸡蛋煮熟蘸百草霜 (锅底灰) 吃, 每日 1 个鸡蛋, 3~5 天治愈。

治颈淋巴结结核: 用生鸡蛋 1 个, 壁虎 1 只。将鸡蛋打孔, 壁虎装入蛋内, 泥封口, 在火上焙干, 去泥研末, 用黄酒送下, 日服 1 个蛋, 连服数日, 即愈。或用鸡蛋 10 个, 蜈蚣 10 条。将蜈蚣焙干研末, 分别等量装入鸡蛋内封口煮熟, 日服 1 个蛋, 十天为 1 疗程, 即可。

治支气管哮喘病: 用生鸡蛋若干个, 在病发作前, 每天喝生鸡蛋 (指鲜鸡蛋) 1~2 个, 症状可以减轻。

治咳嗽、气管炎: 核桃仁、杏仁各两枚捣烂, 鸡蛋 1 个, 茶叶少许, 混合后开水冲服数日即可痊愈。

治呕吐不止病: 鸡蛋 1 个, 百草霜适量, 用法同久咳不止。

妊娠咳嗽时, 用鸡蛋 3 个, 川贝母 10g, 香油 150g, 打开鸡蛋与川贝母调匀, 用香油炒熟, 1 次服用, 连服 3~5 次即愈。

治疟疾病: 香菜子 50g, 研末与 3 个鸡蛋调匀炒熟后 1 次服用, 连服 5 次, 即可。

结核病: 蛤蚧 1 对, 蜈蚣 30 条, 鸡蛋 30 个, 前两者烘干研末, 分 30 个等分分别装入 30 个鸡蛋中, 封口蒸熟, 每日服 1 个鸡蛋, 30 日为一疗程, 即愈。

10 治白带病: 鸡蛋 2 个, 艾叶 25g, 艾叶煎汤去渣, 鸡蛋放入汤内煮熟, 每晚睡觉前饮汤食蛋, 日服 1 次即可。若白带淋漓, 久治不愈, 可改为艾叶炭 15g。

11 治红痢病: 鸡蛋 1 个, 鲜马齿苋一大把, 捣烂与鸡蛋调匀灼熟, 空腹 1 次服下, 如不愈, 次日再服一次即可。

2.3.2 应用鸡蛋清:

治烫伤: 用鸡蛋清 1 个, 加硼酸粉 1g, 两味混合调匀成糊状, 放纱布条上, 涂患处即可。

治感冒发热病: 用鸡蛋清 2 个, 白芥子 15g, 白芥子烘干研末, 与蛋清调匀, 分两份, 敷于两脚心处, 1 小时取下即可。

治腮腺炎: 鸡蛋清与青黛适量, 调匀涂患处即可。日换几次, 至肿消痛止为度。

流行腮腺炎时, 用鸡蛋清 1 个, 鲜柏树叶 20g, 白矾 15g, 全部捣烂混合均匀后, 敷患处, 或者用鸡蛋清与捣烂的适量蒲公英调匀, 涂患处。

乳房红肿疼痛, 内有硬块时, 取白矾一块, 鸡蛋清 1 个, 白矾研末, 与鸡蛋清调成糊状, 涂患处, 上敷软纸, 连换几次一日全消。

, 治胃痛病: 鸡蛋清与乔麦面各适量, 调成潮湿状, 用于反复搓前后心即可止痛。

2.3.3 应用鸡蛋黄

哺乳期乳头破溃: 用煮熟的鸡蛋黄炼成蛋黄油, 涂患处即可。

黄水疮: 用蛋黄油涂疮面即可, 滴耳内也治中耳炎。

耳内流脓: 用 2 个鸡蛋黄炼出的油与冰片 2 分调匀洗净耳内脓液, 涂耳内即可。

治神经衰弱、失眠、心悸、多梦时, 临睡前生服鸡蛋黄 1 只, 久服即可治愈。

2.3.4 应用鸡蛋壳

胃疼: 用 3 个鸡蛋壳焙干研末, 白开水送下即止疼。

胃溃疡: 灶火土 100g, 蛋壳粉 10g, 混合服用, 1 日 3 次, 1 次 10g, 开水冲服。疼痛剧烈者加乳香末 10g, 没药末 10g, 即可。

胃酸过多: 取鸡蛋壳 1.5g, 苏打 50g, 研末混合服用, 日服 3 次, 每次 5g。

妇女产后下泻不止: 用 15 个鸡蛋壳加白糖 150g, 煎汤服用, 日服 3 次, 每次 3 分之一。

2.3.5 治小儿脑膜炎后遗症: 孵化小鸡尚未出壳的活体, 用水煎烂后, 食其肉(毛蛋), 喝其汤, 连用几次即可。

开发新产品 产品上档次

“天和”牌烟熏香味料助您成功!

烟熏香味料主要用于: (1) 液熏肉(猪、牛、羊、禽)及河、海产品、豆干制品等, 具增香、除异味、防腐作用; 各类火腿、香肠加工过程中配料不变, 添加本品 0.1%~0.3%, 您的产品定会倍受欢迎。(2) 配制陈醋、熏醋、熏酱油。添加本品 0.1%~1.25%, 可免去 4~5 天的熏醋工艺, 省工、省料、且卫生方便。

单价: 45 元/kg (9kg/箱), 47.50/kg (6kg/箱), 50 元/kg (1kg/箱), 10 元/瓶 (50 元/g)。款到发货! 豫卫食添许证字 (1998) 第 0019 号。

河南安阳市郊天和食品添加剂厂

地址: 安阳市曙光小区 402—1 邮编: 455000

厂长(总工): 余和平 手机: 013903720631

电话: 0372—2915133 (昼夜), 2925822 (宅电)