

放心食蛋

文：袁維康（美國自然醫學博士）

在學生們考試關頭，談論食蛋的好處，有點不好意思。但考慮到食蛋的益處，及為了要替雞蛋平反的一份使命感，實在非寫不可。

每次和友人談論到最有益的食物，我一定首選雞蛋，因我本人每日都食兩隻以上。它比任何蔬果更天然、無基因改造、無農藥、無污染。雞蛋包含了母雞為下一代的一片苦心，是一種窮盡牠短促生命的精華而成的珍寶。奈何，人們一聽到雞蛋便皺起眉頭，說怕其膽固醇高。

淨看雞蛋，的確所含的膽固醇是食物之冠。但是多吃雞蛋就會導致血液膽固醇升高，這近乎街知巷聞的謬誤，是完全沒有科學根據，純粹是一知半解的營養師們憑空推斷出來的。至今綜合所有有關的科學研究，剛好得出相反的結果：吃雞蛋對血液膽固醇量全無影響，甚至有些微的減少。

剛在《INTERNATIONAL JOURNAL OF CARDIOLOGY》心臟科國際醫學期刊05年3月99期發表的科研報告指出，健康成人每日進食雞蛋兩隻，不會構成：

1. 能量度心臟病風險的血管內皮層功能 ENDOTHELIAL FUNCTION，有任何負面影響；
2. 血液膽固醇或低密度脂蛋白 LDL 水平增加。

要知膽固醇是身體最重要的物質之一。由負責修復，每日被數千加侖血液冲刷的血管內壁，到神經線的外層結構；由製造性腺荷爾蒙、免疫系統組件、膽汁等到維他命D都需要它。身體是絕不可能倚賴食物，來提供所需的膽固醇。你在閱讀此句的同時，你的肝臟正在以每秒50,000,000,000,000,000個分子的速度，為你的身體製造膽固醇。一直未有科研能證實，高血液膽固醇導致心臟病。每次為證實此關係而設計科研，得出的結果永遠與預期相反。死於心臟病的沒有高膽固醇，高膽固醇的無心臟血管病患，無粥狀動脈硬化。為降膽固醇而服用西藥，帶來更高的總死亡率。

從1950年代開始，冠心病成為都市人的頭號殺手。至今五十多年來，縱使營養師們不遺餘力地「成功推廣」低飽和脂肪、低膽固醇餐膳至眾人間「蛋」、聞「油」色變；縱使近半數中老年人，每日按時服用降膽固醇西藥，心臟病患率一直有升無跌。

每日都要多吃雞蛋黃。它含豐富的卵磷脂 LECITHIN、膽鹼 CHOLINE、類胡蘿蔔素 CAROTENOIDS、維他命 B6、B12、甜菜鹼 BETAINE 等。前者有效清除血管壁的沉積物，及防止血小板凝聚；後者抗氧化及抑制破壞血管壁細胞，心臟病的罪魁禍首「同胱胺酸 HOMOCYSTEINE」的形成。

若你仍未放心食蛋，此處為你再帶來一顆定心丸。最近，在 KANSAS STATE UNIVERSITY 的科學家，採用一個模擬人體生理的動物模型作研究，首次發現雞蛋黃獨有的卵磷脂能實質阻礙，及大減腸道吸收雞蛋中的膽固醇。

雞蛋是既便宜又有益的豐富蛋白質來源，以下再給關於它的有趣資料：

- 白羽毛及白耳珠的母雞生白色雞蛋，啡紅羽毛及紅耳珠的生啡色雞蛋，但不影響其營養價值。啡色雞蛋體積略大，通常較昂貴。
- 未熟的蛋白是透明，有淺黃色代表含核黃素(維他命 B2)。

— 過熟的蛋白可轉深至焦糖色，煲蛋的水含高鐵質或出現羰基氮類 CARBONYLAMINE 化學反應是主因。盡快冷卻煮熟的雞蛋，能減少此無害但不雅的變色。

— 雞蛋黃愈橙紅代表母雞的飼料含愈高有益的類胡蘿蔔素，淺黃色的是因只吃了穀麥類。餵飼天然色素可改變蛋黃顏色，但人造色素是嚴禁的。

— 煲熟後的蛋黃，有呈深綠色的外層，是由於蛋中的鐵及硫質起了化學作用。原因可能是煲煮太久，或煲蛋的水有較高的鐵質。

多吃雞蛋就會導致血液膽固醇升高，
這近乎街知巷聞的謬誤，是完全沒有科學根據，純粹是一知半解的營養師們憑空推斷出來的。

