

## 越贵的蛋越有营养？营养师差点就信了

“蛋”是一种常见且营养丰富的食材，它不仅**富含优质蛋白质**，还含有**卵磷脂、多种维生素和矿物质**等营养素。随着人们生活水平的提高，除了最常见的鸡蛋以外，鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸭蛋、鹅蛋也常常出现在日常餐桌上。

已经 2022 年了，“某蛋的养生功效”仍然在相亲相爱的家庭群里流传：

- 鸽子蛋富含钙，且脂肪含量低，可以降低血脂、促进骨骼生长发育
- 鸭蛋富含维生素 B<sub>2</sub>（核黄素）、铁，能预防贫血
- 鹅蛋富含卵磷脂，能促进胎儿脑部生长发育

只要被“强行”赋予这些神奇的功效，很多朋友不惜花大价钱给家里的小孩、孕妇、老人“补一补”，今天就让营养师为大家一一答疑解惑，和各位聊一聊“**各类蛋的营养价值**”吧～

蛋的大小和价格千差万别，1 个手心点大的鹌鹑蛋到巴掌大的鹅蛋，几块钱 1 斤的鸡蛋到几十块钱 1 斤的鸽子蛋；无论是从大小还是价格比较，顿时感觉自己家里的“普通鸡蛋”有点弱小无助了。

鹌鹑蛋（约 10g） 鸽子蛋（约 20g） 鸡蛋（约 50g） 鸭蛋（约 65g）

鹅蛋（约 125g）

“越贵的蛋肯定更有营养呀，不然为什么卖这么贵呢”？大家应该都有类似的想法；可事实真的是这样吗？

## 01 蛋的主要营养成分

研究发现，各类蛋，包括鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等**主要成分**差异不大，都是**由蛋清和蛋黄构成**；

蛋清主要由**水和少量蛋白质**构成，脂肪、碳水化合物、微量元素含量极少；而蛋黄则含有**丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质及维生素**。我们来看看各种蛋的主要营养成分：

营养成分	鹌鹑蛋	鸽子蛋	鸡蛋	鸭蛋	鹅蛋
蛋白质 (g)	12.8	9.8	13.3	12.6	11.1
脂肪 (g)	11.1	6.8	8.8	13.0	15.6
胆固醇 (mg)	515	692	585	565	704
钙 (mg)	47	52	56	64	34
铁 (mg)	3.2	4.5	2.0	2.9	4.1
维生素 B2 (mg)	0.49	0.36	0.27	0.35	0.30

按照每 100g 可食部分计算

由此可见，虽然各类蛋的蛋白质、脂肪、胆固醇等有一点差异，**但是差别并不大**。

并且研究发现，这几种蛋的**氨基酸组成高度相似**，也就是说，他们的**蛋白质吸收利用率都很高**。

## 02 维生素与矿物质

此外，各种蛋之间的矿物质和维生素含量也有一点差别，但没有哪种蛋综合优势绝对领先。并且矿物质和维生素也可以从其他食物中获得，例如牛奶、蔬菜、瘦肉等。

只要每天膳食均衡，健康人群是不容易出现营养素缺乏的～

综合来讲，**每种蛋营养价值差别并不大**。说到这里，前面提到所谓的养生功效也就不攻自破了。

**Q：那为什么各类蛋之间的价格差别这么大呢？**

大概与产量、养殖成本等等原因有关吧～～

但是，**价格贵≠营养价值高**，不要再被“某蛋的养生功效”所迷惑啦。

我觉得几块钱一斤的鸡蛋还是挺香的，当然本身更喜爱其他蛋口感与味道的小伙伴，也是可以选择的～

**Q：鸡蛋的营养价值这么高还经济实惠，可不可以一天多吃几个喃？**

鸡蛋每天一个就够了！

鸡蛋每天一个就够了！

鸡蛋每天一个就够了！

虽然鸡蛋富含蛋白质，但是摄入蛋白质的同时也会摄入胆固醇，每天 1 个蛋黄就可以满足身体对胆固醇的需求，摄入过多反而会增加心血管疾病的风险哦！物极必反这个道理大家应该都明白！

### 营养小贴士

1 个鸡蛋 $\approx$ 2 个鸽子蛋 $\approx$ 5 个鹌鹑蛋 $\approx$ 3/4 鸭蛋 $\approx$ 1/3 鹅蛋

选择吃哪种蛋不重要，重要的是自在随心的选择，健健康康的生活~

”

作 者：刘晓阳

图文制作：刘晓阳

编 辑：刘晓阳

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科