

食品安全宣传系列 2019 年之五：



土鸡蛋真的在营养 上优于其它鸡蛋？ 没必要一味迷信

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-01-14 作者：姚欣雨

经过专家初评、大数据分析，日前，20 条流言入围“典赞·2018 科普中国”活动“十大“科学”流言终结榜”奖项。其中，一直盛传的流言“土鸡蛋比普通鸡蛋更有营养”也位列流言榜前 20。

说起土鸡蛋，一直给人感觉其品质都优于其鸡蛋。其中有种解释称，由于不同的饲养方式，鸡吃的食物不一样，土鸡蛋和普通鸡蛋的营养价值也不一样。在农村散养的鸡下蛋不受人干扰，且没有吃抗生素和激素，鸡蛋是纯天然的，并且含丰富维生素、高蛋白质、脂肪酸等，所以营养价值高。而人工饲养下产的普通鸡蛋，由于是用专业饲料喂养，加速了鸡的生长和产蛋量，营养会大打折扣。事实真的是这样吗？

已经有研究对土鸡蛋(或者叫柴鸡蛋)和笼养鸡的鸡蛋进行对比，结果显示，这两种鸡蛋的营养价值其实没有很大差异，很难说孰优孰劣。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生介绍，由于饲养方式的不同，土鸡本身确实要比养鸡场里的鸡得到的营养更加全

面，但从鸡蛋的营养成分上看，土鸡蛋中的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰要比普通鸡蛋高，且土鸡蛋中胆固醇含量要普通鸡蛋高出 2 倍多，这与其蛋黄所占比例较大有关；但土鸡蛋中的脂肪、烟酸、硒等比普通鸡蛋低；其它营养素差别不大。

由此可见，土鸡蛋和一般鸡蛋的营养价值各有所长。人们可根据自己的喜好选择。由于土鸡蛋胆固醇含量也较高，对于需要限制胆固醇摄入的人来说，平时选用普通鸡蛋就可以了。

本文由中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红专家团队进行科学性把关。