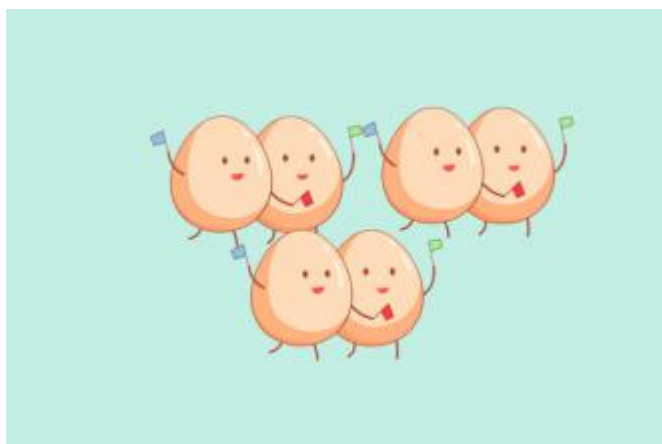


食品安全系列宣传 2020 年之三十一：



关于鸡蛋的这些冷知识你知道吗？

科普中国-科学原理一点

通 2020-10-23 作者：杨玉琴

鸡蛋是很常见的食物，但是你知道关于鸡蛋的这些冷知识吗？一起来了解一下吧。



1、鸡蛋放的时间久了，会散发异味，这些异味是如何产生的？

将臭鸡蛋敲碎后，在锥形瓶中微微加热，然后将瓶内产生的气体分别导入硫酸铜和醋酸铅溶液中，二者都有黑色沉淀生成，这说明鸡蛋在腐败过程中生成了硫化氢。硫化氢是一种无色有毒气体，具有强

烈的刺激性气味，而这种气味便是鸡蛋发臭的味道。

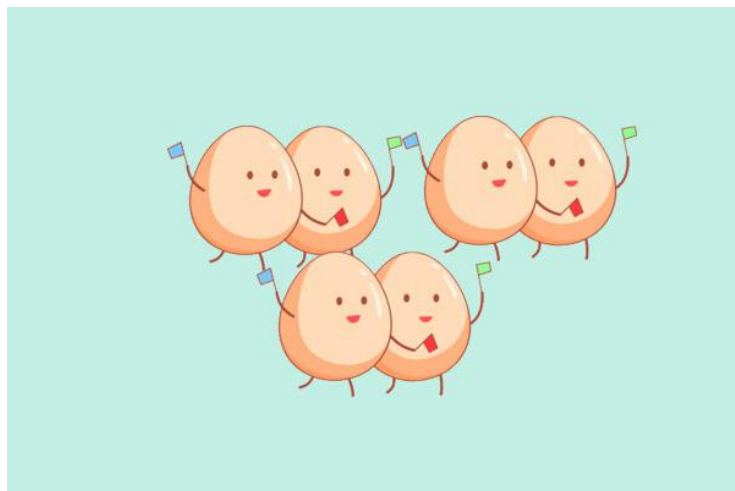
2. 、刚买回来的鸡蛋能不能清洗？

鸡蛋虽然看上去脆弱，但结构复杂，仅是蛋壳就包含了五层不同的物质。

从内到外来讲，蛋壳的第一层是蛋壳内膜，也就是我们有时剥鸡蛋能看到的那层膜。之后分别是蛋壳外膜、乳头状锥形层、栅状层和蛋壳膜。蛋壳的外表看上去很紧密，但它其实是多孔的结构。蛋壳表面有一层胶状物质构成的保护膜，它可以使细菌不易侵入，同时保护蛋内的水分不易蒸发。而用水清洗鸡蛋，会破坏保护膜，容易导致细菌侵入，水分蒸发，使鸡蛋变质。所以在买回鸡蛋后，存储之前并不用清洗，当准备食用时，可以清洗干净再下锅煮熟。

3、成年人每周吃多少鸡蛋为宜？

目前医学研究人员发现，鸡蛋摄入量与心血管疾病及总死亡风险间的关联呈现U型关系，吃鸡蛋过多或过少均不利于心血管健康。研究发现，每周吃3至6个鸡蛋的人，心血管疾病及总死亡风险最低。相比较，每周吃鸡蛋不足1个的人，心血管疾病及总死亡风险分别升高22%和29%；而每周吃10个或以上鸡蛋的人，相应的风险则分别升高39%和13%。



4、鸡蛋与其他蛋类的营养有何区别？

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋的营养价值差别不大。

从蛋白质分析：无论是鸡蛋还是鸭蛋，再或是鹌鹑蛋，不同品种蛋类之间的蛋白质含量差异很小，一般情况下蛋白质含量都在 13 克/100 克左右。其中，鸡蛋的蛋白质含量在 12 克/100 克左右，含量最低；而蛋白质含量最高的蛋是鹅蛋，含量在 14 克/100 克左右。

从脂肪分析：不同蛋品间稍有差异，鸭蛋中所含脂肪最多，约为 14 克/100 克；鸡蛋相对最低，约为 8.8 克/100 克。

从矿物质分析：鸡蛋中所含的铁元素不多，只有 1.8 毫克/100 克，与瘦肉中铁元素的含量差不多，而其他蛋的铁含量也几乎都在这个水平。除了火鸡蛋，鸡蛋中所含的锌元素与其他蛋的差距也不大。对于大家很关注的钙含量，鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋这些蛋的钙含量都在 60 毫克/100 克左右，与牛奶中的钙含量比较接近。

本文由江西省九江市柴桑区二中高级教师黄少华进行科学性把关。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。

作者：杨玉琴