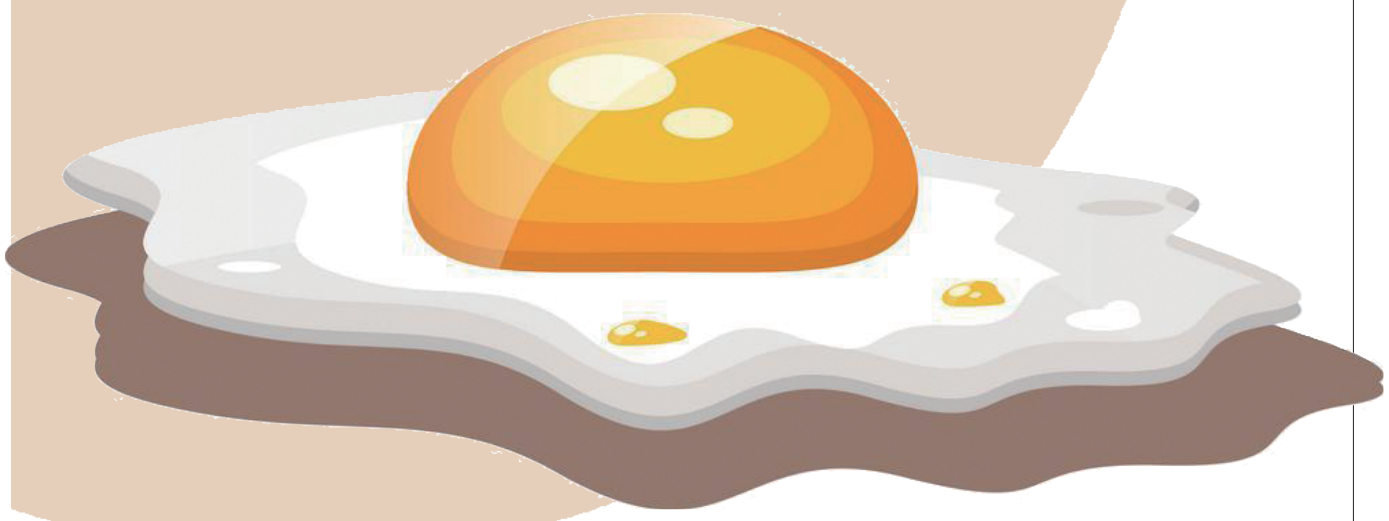
2022年4月29日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

最近，很多年轻人被无菌蛋“种草”。该产品厂商称，此种鸡蛋不含沙门氏菌、无蛋腥味、蛋黄更黄（含有β-胡萝卜素）、可以生食。

对此，天津农学院动物科学与动物医学学院院长、教授李留安表示，普通鸡蛋通过高温加热，其所含致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求无菌。

无菌蛋并非完全没菌 营养与普通蛋相当



或需20余道工序才能变“无菌”

“所谓无菌蛋，一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋。”李留安介绍，这种鸡蛋内细菌含量很少，但并非完全无菌，称其为“少菌蛋”更合适。

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌，人们日常吃的肉、蛋、奶中都可能有沙门氏菌。这种细菌怕热、不怕冷，有很强的耐低温性，可在冰箱存活3~4个月之久。当环境温度达到100摄氏度时，沙门氏菌就会直接死亡。

“沙门氏菌进入鸡蛋通常有两种途径。”李留安介绍，第一种途径是通过感染母鸡进入鸡蛋，沙门氏菌从母鸡的体内进入蛋黄和蛋清；第二种途径是从粪便和泥土中进入鸡蛋内，因为蛋壳是多孔结构，沙门氏菌可附着在蛋壳表面再进入鸡蛋。

“因此，规范的无菌蛋生产企业会从鸡苗、饲料、饮水、养殖环境等方面控制微生物的数量。”李留安说，一颗普通鸡蛋或需经过20多道工序，在生产过程中还要经过数次“小考”，才能完成向无菌蛋的蜕变。

生食无菌蛋不如熟吃普通蛋

相比普通鸡蛋，无菌蛋的身价较高，有的精品无菌蛋价格是普通鸡蛋的3~4倍。不过，还是有不少消费者毫不犹豫地买下无菌蛋，除了看重其“无菌”外，他们还被商家所宣传的无菌蛋无腥味、蛋黄更黄以及富含更多营养成分所吸引。

对此，李留安表示，鸡蛋是否有腥味主要与饲料及鸡的品种有关。若饲料中含有菜籽粕、菜籽油、鱼粉或氯化胆碱时，食用此饲料的鸡产生的腥味物质就较多，生产的鸡蛋腥味也就较重。

“因此，通过品种选择及饲料调配，就可控制鸡蛋是否有腥味，这不是无菌蛋特有的品质。”李留安说。

至于蛋黄颜色，则取决于鸡饲料。蛋黄颜色深浅由饲料中脂溶性色素含量多少决定，这类色素主要是类胡萝卜素，最常见的就是叶黄素。“如果在饲料中添加了较多的叶黄素、玉米黄素或β-胡萝卜素，鸡蛋黄的颜色就会相对较深。”李留安说。

对于有些商家宣称无菌蛋富含有机硒、卵磷脂、优质蛋白、不饱和脂肪酸、维生素、氨基酸等物质，这些也并非无菌蛋所特有。鸡蛋本身就富含优质蛋白、卵磷脂和维生素A、氨基酸等营养物质，这与是不是无菌蛋没有关系。

“就营养价值而言，无菌蛋与普通鸡蛋无异，甚至生吃无菌蛋不如熟吃普通蛋。”李留安解释，有研究显示，水煮蛋中91%蛋白质可被人体吸收，而生吃的话，这个数值约为55%。因为生鸡蛋含有一些蛋白酶抑制剂，会影响蛋白质的消化吸收。此外，生吃鸡蛋还会影响人体对B族维生素的吸收。

“不过，相比普通鸡蛋，合格的无菌蛋对生产要求更高，其微生物含量更少，而且大部分无菌蛋上都有追溯码，让人吃着更放心。”李留安认为，对于无菌蛋是否值得购买，主要还是结合个人需求、饮食习惯以及消费水平。

最后李留安提醒，达标的无菌蛋可生食，但一定要注意“最佳食用日期”。一般生食的期限是7~10天，超过这个期限就不建议生食，需加热后方可食用。

（陈曦）

专家教你怎样挑选鸡蛋

除了无菌蛋，现在市面上还售有许多种类的鸡蛋，如柴鸡蛋、富硒鸡蛋、谷物鸡蛋、DHA鸡蛋等，这些鸡蛋因为名字前面加了“前缀”，价格也比普通鸡蛋贵。

面对种类众多的鸡蛋，消费者该如何挑选呢？

李留安指出：“选购鸡蛋时，可先看生产日期，最好购买7天内生产的鸡蛋。鸡蛋的新鲜程度可用‘听声音’的方法进行判别，拿起鸡蛋在耳边摇晃，若没有声音，便是较新鲜的鸡蛋；若鸡蛋内有晃动的声音，便是陈蛋。另外，还要看鸡蛋外观是否清洁干净、是否有裂痕，不洁净或者有裂痕的蛋壳更易受到微生物污染。”

缺少、超标都是病！

日常这样食补蛋白质

机体的营养状况与免疫系统的强弱密切相关，在各种营养物质中，蛋白质、氨基酸与机体免疫系统的关系尤为密切。尤其对老年人来说，基础免疫力相对低下、抵抗力较差，补充蛋白质营养更具特殊意义，充足的蛋白质营养补充有助于老年人对自身免疫系统的维持和稳定。

为什么蛋白质营养不良常发生在老年人群中？

蛋白质营养不良是指因机体蛋白质严重缺乏引起的营养不良综合征，常有皮肤黏膜苍白、皮下脂肪减少、毛发脱落等症状，还会伴有低蛋白性水肿、腹部膨胀等发生。该病多见于婴幼儿及学龄前儿童，老人也可发生。

对老人来说，由于咀嚼功能不良、味觉减退、食欲下降等原因，老年人经常出现进食量明显减少，易引起膳食蛋白质摄入不足；而长期慢性疾病、代谢状况改变等因素又使得老年人对蛋白质的生理需求增加。因此，蛋白质营养不良也常发生在老年人群中。

蛋白质营养不良会加剧年龄相关的肌肉损失，是导致老年人肌肉衰减症及衰弱综合征发生、发展的重要因素。同时，它还与老年人住院时间延长、术后并发症增加、感染以及死亡率增高等不良临床结局密切相关，对老年人的生活质量、临床预后以及健康寿命影响重大。

日常生活中怎样“食补”蛋白质？

保持体内各类氨基酸的充足、平衡，才是维持健全免疫力和强健体魄的关键。

《中国居民膳食指南》推荐：健康的成年人每天应摄入1.0g~1.2g蛋白质每千克体重，且动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白应占总的膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

因而目前推荐一个健康成年人每天摄入肉类（包括猪肉、牛肉、羊肉、禽肉以及动物内脏等）40g~75g，水产类40g~75g，蛋类40g~50g，奶制品300g，全谷类和杂豆类50g~150g，坚果类10g。

这几类人群要慎重补充蛋白质

但是蛋白质的需求也要因人而异，以下几类人群要慎重补充：

1.肾脏疾病患者：为减轻肾脏代谢负担，蛋白质的摄入量要适当减少，且要以摄入优质蛋白为主；

2.尿酸增高及痛风患者：为了控制体内的嘌呤含量，需要控制动物性蛋白的摄入量；

3.营养不良者或康复期病人：应相应地增加蛋白质摄入量，必要时可依照自身情况，在日常饮食基础上每天增加10g~20g的乳清蛋白或牛奶蛋白等蛋白质补充剂，以满足机体需求。

我们都知道，蛋白质摄入不足会影响机体生长发育甚至智力发育，引起机体免疫力下降以及精力不足等，但是蛋白质补充过量也会对人体造成伤害。蛋白质摄入过量一般是指长期摄入超过35%总热量的蛋白质，这会增加机体肝脏和肾脏的代谢负担，导致肠道内毒素堆积，甚至会影响机体骨密度引起骨质疏松。

（据《北京青年报》）

责编：陈钊琦 版式：武凯强