

Are Eggs OK for the Elderly?

Australian Chinese Daily Weekender 2/3/2019

《1588期》長者資訊

Design: Shirley

長者，可以吃雞蛋嗎？

雞蛋是營養豐富的一種食品，所以很多長者都愛吃。可是也有說法是雞蛋的膽固醇含量較高，會讓血壓升高、引致心血管疾病及中風的危機，因而令很多長者害怕。那麼事實究竟是怎樣的呢？

有充分的科學依據證明，吃雞蛋有益於長者身體健康。雞蛋的蛋白和蛋黃都是優質蛋白質的良好來源。進食2個60克的雞蛋可以提供給長者16-22%的單日蛋白質需求量。它包含的人體的所有必須氨基酸，可以幫助長者增強肌肉，各個器官組織的功能和免疫系統。

很多人會因為蛋白較蛋黃含的熱量和膽固醇低，而選擇只吃蛋白。但其實，雞蛋主要的營養成分幾乎都儲存在蛋黃中。血管疾病及中風的危機，因而令很多長者害怕。

例如，蛋黃就因含有葉黃素、玉米黃素和維生素A而有益於眼睛健康。眾所周知，隨著年紀增長，長者很容易患上各種眼睛疾病，例如黃斑病變和白內障等。而雞蛋所具有的抗氧化作用，可以減少對視覺細胞的損害，從而達到顯著的維持視力、預防眼疾的功效。

另外，蛋黃還富含維生素D、E、B族維生素、葉酸、膽鹼、鋅、鐵、磷等營養素，對維護神經系統，促進大腦功能和紅細胞再造等各方面都頗有幫助。

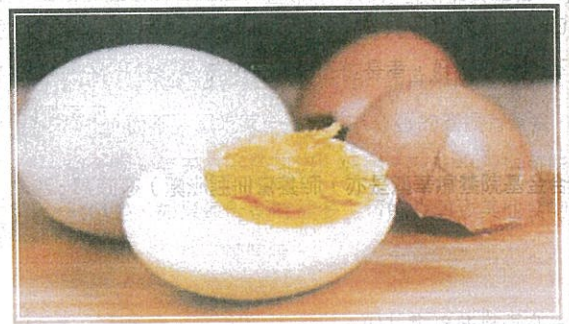
雖然雞蛋的確含有膽固醇，但是食物膽固醇對血膽固醇的影響並不大。事實上，雞蛋含有的飽和脂肪（升高血膽固醇的主要因素）並不高。再加上它含有不飽和脂肪、卵磷脂、膽鹼等可以幫助降低血膽固醇的營養素，所以一天吃一個60克的雞蛋，不僅不會升高膽固醇，還會幫助降低患心臟病和維持視力、預防眼疾的功效。

中風的危機。即使是患有糖尿病的長者也是可以進食雞蛋。

那可不可以每天吃很多雞蛋呢？澳洲飲食指南建議長者飲食要多樣化，而不要單吃某一種食物。雞蛋的確很有營養，但僅是一種食物。每天吃一個可以，偶爾一天吃幾個也可能問題不大。但是，如果每天都吃很多，可能會導致其他食物和營養攝入減少，最終影響健康。

現在市面上銷售的雞蛋種類多樣，但其實這些雞蛋在營養價值方面，並不存在任何不同。所以，大家可以購買任何一種雞蛋，但要記得要選擇健康的烹飪方式，例如水煮蛋、蒸蛋、蛋花湯、少油煎蛋炒雞蛋烘蛋等，即可以保留雞蛋的營養價值，又不會額外增加熱量。各位長者，好好享受一下美味的雞蛋吧！

作者：陳莉莎（澳洲註冊營養師，亦是澳華療養院基金合約營養師）



ANHF
澳華療養院基金

Providing Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838 電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au