

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：蛋殼顏色是否對營養有影響
摘要： 蛋殼上的顏色主要是因為色素和雞種所影響的，蛋殼的顏色與蛋本身的營養價值，並沒有直接的關聯，各種雞蛋其營養份含量，特別是蛋白質和脂肪含量其實大同小異。
文章內容： （限 500 字~1,500 字）
<p>雞蛋是一種優良飲食的蛋白質來源，由於人體無法自行合成這些胺基酸，所以必須藉由食物來提供，而雞蛋的蛋白質是最佳選擇之一。在選購雞蛋上，民眾普遍有一種迷思，認為選蛋大的好。再者，將紅蛋當作是土雞蛋，以蛋殼顏色去區分蛋的品種。蛋殼的顏色又和營養有什麼關聯。</p> <p>蛋殼的主要色素成分分別為原咯紫質、膽綠質以及膽綠質和金屬的螯合物三種，因此蛋殼上的顏色，主要是因為色素所影響的。蛋殼的顏色與蛋本身的營養價值，並沒有直接的關聯。</p> <p>另外，民眾普遍認為選蛋要愈大愈好，但雞蛋是否優惠與大小關係不大；相反，愈大的有可能是產自老母雞。也有不少人認為光滑的蛋較新鮮，但其實蛋產下時表面是粗糙的，經過存放表面才會越來越光滑。再者，民間普遍將紅蛋當作是土雞蛋，實際上，不是土雞也有可能產出紅蛋。雞蛋無法藉由蛋殼顏色區分蛋的品種或蛋的營養，蛋殼顏色是因為色素和雞種所影響，所以也無法透過蛋殼判斷出蛋的品種。</p> <p>從營養價值的角度而言，除了透過飼料提升特定脂肪酸或脂溶性維生素等營養素含量的雞蛋之外，其營養份含量，特別是蛋白質和脂肪含量其實大同小異。</p> <p>由於蛋的營養價值在蛋白質的提供方面等同於肉類，故我國飲食分類上與肉類同在「豆魚蛋肉」類。但事實上，在礦物質和維生素營養方面，肉與蛋有所不同，所以飲食均衡攝取，才能獲得各種營養。</p>
參考資料
科技大觀園 蛋殼顏色 https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000008/detail?ID=a41ef295-e40a-48bf-878e-8f18d61f64df 白殼蛋、黃殼蛋哪個比較營養？ https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?ID=0777baad-3836-44ac-90e2-b0e3671ddb1f 選蛋「有心機」－淺談有機蛋及機能蛋 https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?ID=d5c9cce2-987d-4292-81c3-619cfa868b3e
自由時報

紅殼雞蛋比白殼蛋補？價格差很大！營養師曝背後原因

<https://food.ltn.com.tw/article/11387>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖