

## 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：蛋說云云

摘要：除了雞蛋，蛋白質的補充秘辛

文章內容：

近期蛋荒嚴重，從普通家庭到小吃餐廳各種民怨沸騰，各家婦人跑遍商場，不是產品架上「不見蛋影」，不然就是每人只限購一盒，可想而知就是供不應求，買蛋不僅價格高，也要大費周章，民眾直呼心好累，而北部地區最為嚴重，堪稱是 60 年以來最嚴峻的蛋荒。根據中央畜產會資料顯示，蛋雞的飼料每公斤從 12.23 元不斷攀升，到了 2022 年底，每公斤已來到了 16.35 元，更因為 2021 年台灣爆發的 COVID-19，許多商場、夜市、餐廳陸續倒閉，蛋價跌落谷底，種種原因導致蛋農減養，才出現了蛋荒。



註：一台斤為600公克；因飼料高漲，2022年2月每台斤蛋成本為32.5元

資料來源：農委會畜產品價格查詢系統

資料整理：林慧貞、陳寧

製圖：江世民

圖一：雞蛋價格漲幅可達三成

近年來國內「蛋蛋的憂傷」，讓不少民眾擔心買不到蛋，憂心忡忡。營養師表示，除了從雞蛋攝取蛋白質之外，還能靠多元飲食來補充。可以想像蛋白質是一位媽媽，手裡牽著他的小孩胺基酸，而特定胺基酸是人體無法自主生成的營養素，因此，飲食是攝取蛋白質最主要

的管道。「植物性蛋白是最優選」，植物性蛋白的脂肪和膽固醇含量比起動物性蛋白還要來的低，膳食纖維跟植化素也更為豐富，營養師戴曉庭也提醒民眾可以依照「豆魚蛋肉」來攝取，能為人體打造健康零負擔的環境！



圖二：蛋白質含量換算表

根據每個人的體重、年齡、狀態變化，所攝取的蛋白質含量並不相同，科學研究指出最好每公斤攝取 0.8 克的蛋白質，但是普遍是指活動量不高的群眾，如果要讓肌肉迅速成長，每天每公斤至少要吃到 1g 的蛋白質，其中燒燙傷、手術等病人，為了能夠增加傷口修復，高蛋白可以提升病人的免疫力，對於預防傷口感染來說是必備的營養素之一！

### 參考資料

報導者：[氣候、禽流感、制度缺失——惡性循環下的缺蛋危機何時解？](#)

食力：[蛋荒缺蛋不驚慌！想補充蛋白質還有這些食材可替代](#)

三立新聞網：[買不到蛋怎辦？營養師揭「10 食材」蛋白質超高 這類優先取代雞蛋](#)

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