

信報

財經月刊 **40**
HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

487

10/2017
HK\$45 NT\$180



詠藜園楊太北闖遇挫不妥協

香港十大矛盾待解

呂大樂：政府不坦白 勿跟車太貼

把脈港股：恒指四萬點不是夢！

9 771018 675108



膽固醇平反 蛋黃毋需戒

現代營養學顯示，雞蛋黃的營養成分非常豐富，含約13%~14%的蛋白質。除有人體必需的氨基酸（蛋白質的基礎結構），含卵磷脂較豐富，並有多種脂溶性維生素A、D、K，多種元素及微量元素如鈣、磷、鋅、硒及維生素B族、葉酸、胡蘿蔔素等，亦有多種脂肪酸包括多元不飽和脂肪酸，奧米加3脂肪酸，保護心腦血管健康。

「膽固醇」三個字時常令一些人提心吊膽，因為一向以來的認識，血液中的膽固醇過高，尤其是壞膽固醇（即低密度脂蛋白膽固醇，英文為low-density lipoprotein cholesterol，縮寫LDL）超標，容易產生動脈壁粥樣硬化，令血管腔收窄，阻礙血液的流通，導致冠心病、中風等心腦血管疾患。因此，很多人自覺地節制飲食，大凡膽固醇含量較多的食物便避之則吉，嚴格戒口。

本來為了身體健康而節制飲食是好事，不過並不是戒得愈清便愈健康。近年世界衛生組織建議毋須因為上述原因而限制飲食中的膽固醇，尤其是全蛋（即包括蛋黃）和海鮮，對健康有益，只要不過量，便可放心食用。本文就此課題主要從中醫學角度論述雞蛋（包括蛋白和蛋黃）的功效和藥用價值。

食物吸收膽固醇少於四分之一

人體的膽固醇有兩個來源：一是從食物吸收

（少於總量的四分之一），其餘的膽固醇是身體自己合成的。膽固醇是組成細胞膜的重要成分，一些膽固醇亦會被用作合成膽汁酸（bile acids）和類固醇激素（steroid hormones，如皮質醇、雌激素和雄激素等）。

在正常情況下，身體的膽固醇代謝包括自行合成、降解和循環再用等過程，因此從食物吸收的膽固醇多數不會用作參與主要的代謝過程。基於上述原理，認為要過於嚴格限制從食物中攝取膽固醇的做法已不合時宜，但仍要強調攝入的脂肪酸中飽和脂肪酸不能過多，否則會促進血管硬化、狹窄，導致心腦血管疾病。

再說回雞蛋，先談雞蛋黃，附帶談蛋清（蛋白）。從中醫的食療角度看，雞蛋清味甘，性涼；蛋黃則味甘，性溫，皆入心、腎經。蛋清有清肺利咽，清熱解毒的功效，《本草拾遺》：「雞子白，解熱煩。」蛋黃滋陰養血，潤燥和胃，《本草綱目》：「雞蛋黃，補陰血，解熱毒，治下痢。」而全蛋則滋陰，潤燥，養血，安胎。

雞蛋白與蛋黃皆可入藥，如《本草綱目》說：「卵白，其氣清，其性微寒；卵黃，其氣渾，其性溫。精不足者，補之以氣，故卵白能清氣，治伏熱，目赤，咽痛諸疾。形不足者，補之以味，故卵黃能補



▲蛋黃對健康有益，只要不過量，便可放心食用。（網上圖片）

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

血，治下痢，胎產諸疾。」

雞蛋白能潤肺利咽，清熱解毒，用治咽痛、聲音嘶啞及熱毒引致之目赤及腫痛。《本草拾遺》亦言：「雞子白，解熱煩。」東漢醫聖張仲景相信是第一個用雞子清（即蛋白）醫咽中傷，生瘡，即咽喉部潰瘍的醫家，他在《傷寒雜病論》如此云：「少陰病，咽中傷，生瘡，不能語言，聲不出者，苦酒湯主之。」條文中提及少陰病，為全身衰竭性的嚴重疾病，以心腎兩虛為主。足少陰（腎經）之脈，從腎上肝、膈、肺，循經咽喉；手少陰心經則從心系上挾咽。因此，古代將咽痛證列入少陰病範疇，不一定是有重病的基礎，陽邪傳入少陰，可引起咽痛；其他症狀包括聲門不利，說話困難，甚至聲音難出。張仲景建議用苦酒湯，少少含嚥治療。苦酒湯由半夏、雞子清、苦酒（即米醋）組成，有化痰、消除潰瘍和消腫止痛的功效。

現代營養學顯示雞蛋白的主要成分為水（~87%）和蛋白質（~10%），其他還有脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、核黃素、煙酸（菸酸）等。其蛋白質含有人體所必需的氨基酸，對人體十分有益。不過腎功能減退明顯的患者，不能完全把體內蛋白質的代謝產物排出體外，如果多食雞蛋白，會產生大量尿素，進一步損害腎臟，使尿素及肌酐排出受阻而積聚體內，損害各個臟腑。

蛋黃性溫 補血補形

筆者之前曾撰文論述雞蛋黃的中醫臨床應用，現節錄以供參考。《本草綱目》言雞子黃（即雞蛋黃）性溫，能補血補形，用其入藥則見於東漢張仲景《傷寒論》中的名方「黃連阿膠湯」，方中除黃連、阿膠、黃芩外，還有二枚生雞子黃，全方有滋陰降火安神的功效，用治陰虛火旺較重的心煩失眠。《通俗傷寒論》中亦有一處方「阿膠雞子黃湯」，有滋陰養血，柔肝熄風的作用。此外，清吳鞠通的《溫病條辨》有一滋陰熄風方「大定風珠」，亦



雞蛋木耳糖水（2人量）

材料：

雞蛋2隻、山楂10克、黑木耳20克、蓮子30克、百合30克、紅糖適量。

製法：

將材料洗淨，雞蛋煮熟剝殼，黑木耳浸發除去未發開部分，切小塊，將材料放入鍋內（雞蛋及紅糖除外），加清水7碗煮約個半小時至蓮子軟熟，加入雞蛋及紅糖，再煮十分鐘便成。

功效：

雞蛋功效如上述；山楂性微溫味甘，能消食化積，活血化瘀；黑木耳性平味甘，能滋陰潤肺養胃，涼血止血；蓮子性平味甘，歸心、脾、腎經，能養心安神；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；紅糖性溫味甘，能益氣補血，健脾暖胃。本方滋陰養血，養心安神，活血降脂。

主要參考資料

王煥華等編著：《中國傳統飲食宜忌全書》，江蘇科學技術出版社，2008

有生雞子黃二枚，主治陰虛動風證。

現代營養學顯示，雞蛋黃的營養成分非常豐富，含約13%~14%的蛋白質。除有人體必需的氨基酸（蛋白質的基礎結構），含卵磷脂較豐富，並有多種脂溶性維生素A、D、K，多種元素及微量元素如鈣、磷、鋅、硒及維生素B族、葉酸、胡蘿蔔素等，亦有多種脂肪酸包括多元不飽和脂肪酸，奧米加3脂肪酸，保護心腦血管健康。

卵磷脂是人體所需膽鹼的主要來源，膽鹼有促進神經傳導及腦功能的主要作用，對血脂有良性調節作用（如降低膽固醇水平），能提高大腦的記憶力和智力水平，預防或延緩腦退化症。於此介紹一款以雞蛋為主的湯水，以供參考。☞