

2025年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

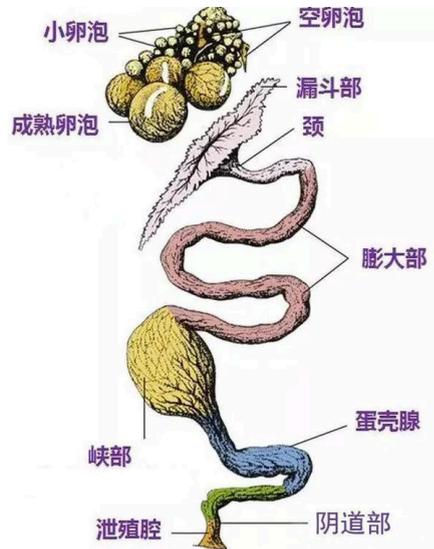
文章題目：初生蛋真的比一般蛋更具營養價值嗎？

摘要：究竟初生蛋與一般蛋有甚麼差異，就讓我們一起來了解吧！

文章內容：(限500字~1,500字)

一、雞蛋是怎麼形成的？

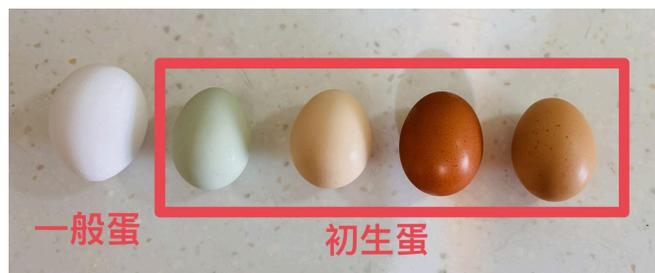
一隻母雞的卵巢裡有許多小卵泡，每個卵泡裡面都有卵黃，當卵黃成熟時，離開卵巢在輸卵管旅行，抵達膨大部會分泌蛋白，接著移動到輸卵管的狹部，蛋白膜會包裹蛋白和卵黃，到達子宮輸卵管會分泌鈣質，形成蛋殼。



(圖一)母雞生殖系統圖示

二、什麼是初生蛋？

1.初生蛋:雞蛋從約18週成熟後開始下蛋，稱為初卵或初生蛋。初生蛋的蛋殼通常較厚且堅硬，也比一般蛋體積小(<40公克)。這時候的小母雞的產蛋率在10%-30%左右，相當於平均每3到9天才能產下一顆初產蛋，因此數量較少。在外觀上蛋殼上會沾有血跡，是因為雞蛋在充滿微血管的輸卵管因蛋殼刮破微血管造成。



2. **一般蛋**:指成熟母雞隨年齡增長, 生產次數多, 以致產道寬鬆。母雞漸漸成熟後, 進入穩定產蛋的週期, 所產下的雞蛋較大顆。但有時會因為各種原因產下大小不同的雞蛋, 如生活環境壓力, 母雞的心情等等。另外, 初生蛋的蛋黃小顆且蛋白較多且濃厚, 口感比較Q; 一般蛋的蛋黃大顆, 而蛋白則比較稀。年輕母雞產蛋初期常會出現畸形蛋, 如: 雙蛋黃, 讓自己學做飯的孩子驚呼聲連連。



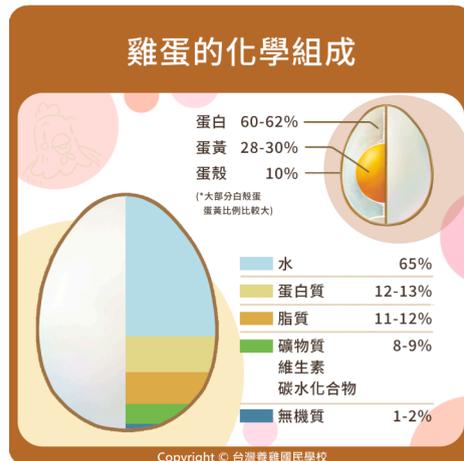
(圖三)市場購買的一般蛋(左)與初生蛋(右)

三、初生蛋真的比一般蛋更具營養價值嗎?

常常會聽到電視新聞上提及初生蛋比一般雞蛋營養, 不少民眾會選擇購買產量少價格高的初生蛋。可是初生蛋成養價值真的比較高嗎? **答案是兩者的總營養價值沒有差異。**

我們先來看看, 雞蛋的化學組成有水、蛋白質、脂質、礦物質、維生素、碳水化合物與無機質

(圖四)。加州大學聖地牙哥分校的研究團隊在論文中指出, 雞蛋富含大腦神經元所需營養, 如蛋白質、胺基酸與膽固醇, 其中膽鹼, 是一種神經傳遞物質的前驅物和葉黃素及類胡蘿蔔素與認知表現的提升有關, 都被證實對腦部認知功能有正面的幫助, 對於70歲以上的老年人記憶力有保護作用, 因此不管是普通蛋還是初生蛋都營養價值都相同。



(圖四)雞蛋的化學組成

但為什麼會造成這樣的迷思？因為物以稀為貴，初生蛋為年輕母雞產下的第一窩雞蛋，數量比較稀少，價格自然也會比普通雞蛋高。目前市場上賣初生蛋的商人，都會給初生蛋打上「聰明雞蛋」、「更具營養價值」等口號，以售賣更高的價格。把初生蛋吹噓得很厲害，但實際上卻並不是那麼回事。

不過，初生蛋營養沒有比普通雞蛋更高，但它的而且確是更為美味！初生蛋的蛋白相對多一些，因此口感味道也較濃郁，深受很多大廚喜愛！英國名廚Jamie Oliver曾經公開說：初生蛋是你能買到的最優質的雞蛋！

參考資料

- 1.冷科普<https://www.facebook.com/reel/953514153622565>雞蛋形成的影片
- 2.原文網址: 初生蛋營養 | 增抵抗力記憶力營養更多更好味? 營養師: 取決2關鍵 | 香港01
https://www.hk01.com/article/917727?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- 3.雞蛋化學組成https://www.chicken.tw/card/egg-knowledge/eggs/no_165
- 4.«初生蛋»是個啥? 比普通雞蛋更有營養嗎? 原文網址:
<https://kknews.cc/news/r66yb5v.html>

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