“营养强化蛋”不是“神话蛋” “可生食”并不意味着绝对安全

30款蛋品揭秘被包装的“蛋生”

近年来，市场上鸡蛋种类增多，“富硒蛋”“DHA蛋”“可生食蛋”等新名词层出不穷，这让普通消费者在选购时犯难。近期，上海市消保委针对30种标有不同名词的鸡蛋进行了比较试验，不同价位的鸡蛋在主要营养成分上的差异大吗？

	低价组	中价组	高价组
	3.7-10元（含）/斤 9款	10-25元（含）/斤 12款	25-50.2元/斤 9款
能量（kJ/100g）	563	566	569
蛋白质（g/100g）	13.1	12.8	13.0
脂肪（g/100g）	8.4	8.6	8.5

不同价位的鸡蛋，核心营养指标没有显著差异。

不建议婴幼儿、老年人、孕妇等人群生食鸡蛋。 图据央视

不同价位、颜色的鸡蛋 核心营养指标没有显著差异

记者发现，在超市中，各类鸡蛋往往标有不同的营销名称，且这些鸡蛋的价格普遍较高，通常每枚超过1元。而没有标注任何特殊名词的普通鸡蛋，价格通常在每枚0.5元以下。

此次试验共采集了30款鸡蛋样品，分别来自电商平台和线下超市。比较试验采集的30款鸡蛋样品价格在每斤3.7元到每斤50.2元之间，单价差异超过13.5倍。按照价格的高低，被分成高价、中价和低价三个组。其中，低价区包括价格为每斤3.7元到每斤10元的9款样品，中价区包括每斤10元到25元的12款样品，高价区包括每斤25元到50.2元的9款样品。

比较试验结果显示，高中低三个价位区间的样品，其蛋白质、脂肪和能量这三个鸡蛋最核心的营养指标没有显著差异，低价组的蛋白质含量反而略高于高价组。

上海市食品研究所检测中心总监赵俊虹表示，蛋白质、脂肪等鸡蛋的天然营养成分跟价格的关系不大。

检测人员还针对消费者关心的另一个问题——不同颜色鸡蛋在核心营养成分上的差异，进行了试验。

结果显示，在30款样品中，24款为褐壳鸡蛋、3款为白壳、2款为粉壳、1款为绿壳鸡蛋。经过分析发现，它们在蛋白质、脂肪和能量等三大主要营养成分上的含量差异并不显著。

试验人员告诉记者，对于大多数消费者而言，如果只是为了获取蛋白质、脂肪和能量这三大基本营养成分，完全没有必要选择价格较高或特定颜色的鸡蛋。

所谓“营养强化鸡蛋” 存在夸大宣传等情况

比较试验工作人员发现，目前市面上出现了不少具有特定营养功能的鸡蛋，宣称通过科学配比蛋鸡饲料中的微量元素、不饱和脂肪酸等功能性物质而产出。“现在在鸡蛋里营养强化比较多的是Omega脂肪酸，包括大家熟知的DHA，及叶酸、叶黄素、硒。”

专家指出，在一些商家宣传中，这些“强化营养”蛋的功能超过了许多营养品，价格也高出了普通鸡蛋一大截。但商家即便是把鸡蛋标注成含有特定营养成分，但它们仍然是初级农产品，不会变成特殊营养品。“国家标准中对一些物质的添加是有限量要求的，并非所有物质都能添加到饲料中给到消费者。”

记者在市场上进行了走访，销售人员称，鸡蛋外包装上标明含有的营养物质，鸡蛋里肯定有，但并没有说明含有量是多少。

比较试验采样了一款号称是功能营养蛋领导品牌的鸡蛋，其官方旗舰店每盒20枚的售价是83.3元。官方旗舰店标称每颗鸡蛋富含藻油DHA约等于200毫克/100克，能够满足孕妇和婴幼儿营养补充所需。

然而，该产品在此次比较试验中，DHA含量实测值只有41毫克/100克，约为其标称值的五分之一。而另外两款标明了DHA和Omega-3含量的鸡蛋，其DHA和Omega-3实测值最低为标称值的29.4%，最高也不过标称值的66.6%。

总的来说，样品中8款标称富含“DHA”和“Omega-3”的鸡蛋，有三款与其标称含量不符。企业存在夸大宣传、营造卖点、误导消费者的情况。

专家建议，消费者首先要确认自己是否确实存在相关营养素的缺乏；其次，不要误以为营养强化鸡蛋能够替代含有相应营养成分的保健品或药品。

专家提示消费者，“营养强化蛋”与普通蛋中的三大核心营养成分无明显差异，特定营养成分提高的同时，通常价格也有所提高。因此，专家建议按需选择“营养强化蛋”。

“可生食”鸡蛋≠无菌 不建议三类人群生食鸡蛋

记者注意到，当前鸡蛋市场中，标称可生食的鸡蛋也备受关注，且价格偏高。据了解，市面上宣称“可生食”的鸡蛋，多是经过巴氏杀菌处理的。

记者注意到，在市场监管总局食品安全抽检监测司发布的《关于“无菌蛋”的科学解读》中指出，虽然经过巴氏杀菌，但鸡蛋作为一种食用农产品，要经过贮运、销售等环节，从科学客观的角度来讲，很难达到绝对“无菌”状态。

目前，我国尚未制定可生食鸡蛋的国家标准，且相关的团体标准规定“可生食鸡蛋”要求可生食期在距生产日期15天之内，超出15天后应熟制后食用。

市场监管总局食品安全抽检监测司发布的《关于“无菌蛋”的科学解读》中明确指出：生鸡蛋可能降低消化吸收利用效率或引起过敏，甚至带来安全风险，熟制鸡蛋（如炒蛋、煎蛋、煮蛋等）更符合我国消费者食用鸡蛋习惯，更有利于防控微生物污染的风险。不建议婴幼儿、老年人、孕妇等免疫力或消化能力低下人群生食鸡蛋。

此外，可生食鸡蛋并不等同于“无菌蛋”，二者概念完全不同。国家市场监管总局也明确指出，“无菌蛋”这一提法并不严谨，现行标准中并无“无菌蛋”这一概念。

据央视报道

遗失声明 兹有武汉市青山区园林局遗失《统一社会信用代码证》正副本（统一社会信用代码：11420107MB0U65928L，机构名称：武汉市青山区园林局，颁发日期：2017年05月15日），现声明作废。

声明公告 刊登热线：13164692093

交房公告

尊敬的招商·武汉城建未来中心008地块业主：

武汉城建未来中心项目008地块1、2、3、4、5、6、7、8、9号楼已具备交付条件，将于2025年12月12日-16日(每天09:00-17:00)进行为期五天的集中交付活动。请业主携带交付通知书、业主身份证及本人银行卡(本人无法到场可委托他人代办,需额外携带公证委托书与代办人身份证原件及复印件)按照通知书上约定时间前往交付活动地点(交付地点:招商·武汉城建未来中心项目樾府商铺)办理交接手续。

在此,恭祝您乔迁新居!

咨询电话:027-84733008

武汉招城置业有限公司
2025年12月10日

中建壹品汉芯公馆项目住宅交付公告

尊敬的中建壹品汉芯公馆项目业主:

由我司开发的中建壹品汉芯公馆项目B地块5#、6#、7#、8#、9#楼已达到《商品房买卖合同》约定的交付条件。我司定于2025年12月15日—12月18日9:00-17:00对上述楼栋的商品房统一办理交付手续,请广大业主按《交房通知书》《入伙须知》携带相关资料及费用,在规定时间内前往中建壹品汉芯公馆项目1号楼物业服务中心办理入伙手续。

咨询电话:027-82606666

恭喜您乔迁新居,万事如意!

特此公告!

武汉古德置业有限公司
2025年12月10日

致公司全体股东

武汉汤姆生建筑设计咨询有限公司已于2025年12月4日在公司召开股东会,审议通过公司办理注销事宜,成立清算组,组长为李帅,成员为李帅、魏丽娟对公司进行清算,公司联系电话:027-82444453。

遗失声明 武汉三得利人才服务有限公司(91420100MABRA3PF6B)遗失:人力资源服务许可证正副本([鄂]人服证字[2023]第0114043713);劳务派遣经营许可证正、副本(HB011420230088),声明作废。

遗失声明 武汉倩宁商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

声明 湖北镜霖实业有限公司(现名湖北镜霖数字科技有限公司)公章42011910280184,财务章42011910280185已自行销毁。

遗失声明 湖北承晟再生资源有限公司91420704MAD5WGRR6U遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。