

皮蛋鈉質甚高



皮蛋鈉質甚高

年假期間，經過連日來的大吃大喝，相信不少人也會吃較清淡的粥品來消除油膩感，皮蛋正是常見的食材。註冊營養師張可琪指，皮蛋由新鮮的鴨蛋製成，水分含量較少，在製作過程中，會加入添加鉛或銅等重金屬，使當中的蛋白質被凝膠化，但此舉會影響皮蛋的營養價值和食用安全問題。鉛會損害腎臟、心血管、免疫系統、中樞神經及生殖系統，過量攝取可令兒童的認知和智力發展變得遲緩。

營養師又指，由於皮蛋在製作過程中，還會加入食鹽和鹼，兩者均含有鈉質，這些物質會通過蛋殼的微小孔隙滲入皮蛋當中，因此其鈉質較新鮮鴨蛋高五倍，故建議患有高血壓的人士不宜食用。加上皮蛋屬於醃製食物，所以實不宜多吃。