

鹌鹑蛋比鸡蛋贵很多，有时一斤鹌鹑蛋的价格是一斤鸡蛋的两倍。鹌鹑蛋的营养价值真的这么高吗？

第四军医大学唐都医院营养科副主任叶琳说，相同重量的鸡蛋和鹌鹑蛋所含营养素其实基本相同，差异不大。要说差别主要表现在四个方面：

1. 鸡蛋里维生素A的含量是鹌鹑蛋的4倍以上。
2. 鹌鹑蛋中的B族维生素含量多于鸡蛋，特别是维生素B2的含量是鸡蛋的2倍，它是生化活动的辅助酶，可以促进生长发育。
3. 鹌鹑蛋中的胆固醇含量多于鸡蛋。
4. 鹌鹑蛋中的磷脂含量高于鸡蛋。

鸡蛋、鹌鹑蛋中蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量基本相同。

由于鹌鹑蛋的价格是鸡蛋的2倍左右，而它们的营养成分又相差不大，都是优质蛋白，吸收率都好，所以日常生活中不妨以鸡蛋为主，这样更经济、食用更简便些。

当然，对不同的人群还是可以区别对待的。比如6岁以下的幼儿，可以选择吃鹌鹑蛋，每天3~4个为宜(3~4个鹌鹑蛋相当于一个鸡蛋)，因为同样重量的鹌鹑蛋中磷脂的含量高些，有助于孩子的大脑发育。

中小学生学习负担重，用眼比较多，可以选择吃鸡蛋，每天2个左右，鸡蛋中维生素A含量高，它对视力发育有利。

老年人不宜吃鹌鹑蛋，因为其中所含的胆固醇高，每天可以吃1个鸡蛋。但是有肝胆疾病的人吃鸡蛋，要根据身体情况选择少吃或不吃蛋黄。

不论是鹌鹑蛋还是鸡蛋，以蒸或煮的方式吃最好，消化吸收率基本可以达到100%。