

“DHA蛋”“富硒”是“智商税”吗？

市消保委对30款鸡蛋开展实测，“DHA”“Omega-3”含量差异明显

□ 记者 王葳然

“无菌蛋”“可生食蛋”“富硒蛋”“DHA蛋”“Omega-3蛋”……近年来，商家用五花八门的概念把一枚枚看似平凡的鸡蛋打造成了“营养小金库”。近期，市消保委对30款鸡蛋进行开蛋实测。30款鸡蛋样品从电商平台和线下商超购买，价格在3.7-50.2元/斤不等，包括“无抗”18款、“无沙门氏菌”16款、“可生食”8款、“含DHA”7款、“无激素”6款、“富硒”5款、“含Omega-3”5款，用食品安全指标、基础营养指标、强化营养指标拆解鸡蛋背后的营养差异与真相。



AI生图

食品安全指标均符合国标 基础营养指标未见明显差异

结合宣称和鸡蛋特性，本次比较试验中，市消保委主要对样品的三大指标，即食品安全指标（沙门氏菌、恩诺沙星、地塞米松）、基础营养指标（能量、蛋白质、脂肪等）和强化营养指标（硒、“DHA”“Omega-3”等）进行了测试。

从测试情况来看，30款样品中的致病菌（沙门氏菌）、抗生素（恩诺沙星）、激素（地塞米松）均未检出，普遍表现良好。

同时，在本次试验中，30款鸡蛋的能量平均值为566kJ/100g、蛋白质平均值为13.0g/100g、脂肪平均值为8.5g/100g。那么，鸡蛋价格越高，蛋白质含量就越高吗？按照价格分组的试验结果显示，未见明显差异。

褐壳、白壳、粉壳、绿壳的鸡蛋，营养指标有差别吗？市消保委在试验中按照不同蛋壳颜色分组，试验结果同样未见明显差异。

【消费提示】

1.未标明“可生食”的千万别生吃

对于可生食鸡蛋，优先选择明确执行相关团体标准或企业标准的品牌，在可生食期限内食用。对于没有这类宣称的鸡蛋，仍建议熟食。

2.“营养强化蛋”不是“神话蛋”

“营养强化蛋”与普通蛋中的基础营养成分无明显差异，特定营养素提高的同时，通常价格也有所提高。建议按需选择“营养强化蛋”，多与其他天然食物搭配食用，同时注意人体可耐受的最高摄入量。

3.挑选新鲜鸡蛋有门道

一看：鲜蛋蛋壳上附着一层白霜，蛋壳颜色鲜明、气孔明显，反之为陈蛋。二摇：轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。三试：将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋。

30款均达“富硒”含量 10款超过上限要求

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。对此，本次比较试验对商家宣传中的硒、“DHA”和“Omega-3”含量进行了测试。

测试发现，30款鸡蛋硒含量在19.4-84.2μg/100g，平均值为47μg/100g，其中5款宣称“富硒”的样品硒含量平均值为61.9μg/100g。30款样品均达到了GH/T 1135-2024《富硒农产品》、

DB 5115-2020《富硒农产品硒含量要求》中“富硒”的下限要求（10μg/100g），其中10款超过上述标准中“富硒”的上限要求（50μg/100g）。

以平均值论，一个中等大小的鸡蛋（可食部约50克）便可提供约23.5微克的硒，已达到成人每日推荐硒摄入量（60微克）的39%，若饮食中包含适量海产品、动物内脏和肉类，硒摄入量基本可达标。此外，硒的成人每日可耐受最高摄入量为400微克，补硒也需注意限度。

“DHA”“Omega-3”差异明显 含量相差最大超11倍

市消保委通过测试发现，30款鸡蛋中的“Omega-3”含量在80-927mg/100g，“DHA”含量在

31-230mg/100g，样品间差异明显。

试验还发现，个别样品关于“DHA”“Omega-3”的实测值与宣称值之间存在较大负偏差，其中偏差最大的，“DHA”实测值仅为宣称值的20.5%，“Omega-3”实测值仅为宣称值的47.7%。

最后，综合硒、“DHA”和“Omega-3”含量情况，4款样品表现较好；结合价格分析，2款样品性价比比较高。

□ 记者 章炜

手机原装屏价格动辄三四千元，让碎屏险、延长保等“小保单”成了手机销售时的“必推选项”，但随之而来的是居高不下的投诉——投保时承诺“碎屏即赔”，真到理赔时却遭遇“过期拒赔”“缺件拖延”“凭证难寻”等问题。近期，消费者刘先生就因碎屏险理赔纠纷向消保委求助，其在保单有效期内报修却因商家“缺件拖延”，时隔不久被以“合同过期”为由拒绝免费换屏。

刘先生反映，2023年购买新机时同时支付了400元买了一年的手机碎屏险和延长险，当时合同到期是2024年12月26日。因屏幕出现裂纹，刘先生在2024年12月25日至手机官方售后店更换屏幕，售后人员提交了维修申请，但表示现场没有更换的零部件，让刘先生以后有空的时候再去换。近期，刘先生去店里更换屏幕，售后人员表示维修时间过期，让刘先生支付720元原价维修。刘先生不认可，拨打投诉热线向浦东新区消保委求助。

刘先生回忆，商家当时虽然告知“暂时没有配件”，但没有提供给他任何凭证。果不其然，在消保委工作人员与商家取得联系后，对方表示，系统显示合同已过期，刘先生需付费维修。此后，在消保委工作人员的据理力争下，对方承认系统中确实有刘先生2024年12月的维修申请单。消保委指出，保单“过期”不是刘先生导致的，而是因商家当时无法提供零配件导致无法维修，商家的维修服务未履行完毕。在消保委工作人员的协商下，最终商家同意履行碎屏险的约定，为刘先生免费换屏。本案中，经营者在“碎屏险”有效期内接受维修请求，合同进入履行状态，这种情况属于经营者未履行合同义务而非合同自然终止，刘先生有权要求其继续履行。

消保委提醒消费者，在购买或者履行这类“碎屏险”时，一是报修必索“一张单”，无论现场能否修好，一定要求出具加盖公章或含工单号的《维修受理凭证》并保存；二是让商家写“三要素”，包括缺件原因、预计到货日期、到货后通知方式，如对方拒绝，当场拨打投诉电话形成记录；三是主动留“痕迹”，电话催办录音或微信/短信“屏幕到货了吗”等文字留言，可作为“时效中断”证据；四是主动维权主张权益，只要曾在有效期内报修，合同义务即已触发，过期后被拒赔，可要求商家继续履行。

序号	样品名称	品牌	价格（元/斤）	硒含量（μg/100g）	DHA含量（mg/100g）	Omega-3含量（mg/100g）
1	保洁无抗鲜鸡蛋	盒马	6.2	21.2	113	295
2	大码鲜鸡蛋	ALDI	6.9	40.4	98	238

此次测评中，两款性价比较高的样品