



## 2012 世界鸡蛋日拉开帷幕

2012 年 10 月 12 日是世界鸡蛋日，这一天我们可以向全世界推广我们的产品并告诉人们鸡蛋卓越的健康功效以及多样化的烹饪做法。

在 10 月 12 日，我们有机会确保让全世界的人都了解我们所了解的——鸡蛋是一种优秀、价格实惠的高质量蛋白质来源，有望缓解世界粮食问题。

今年 10 月将迎来第 17 个世界鸡蛋日，我们希望此次盛会能成为有史以来最大、最成功的一次。

我们的行业有很多想法要大声说出来，有很多消息要传达给全世界；我们期盼在 2012 年 10 月 12 日，全世界都在谈论有关鸡蛋的话题。为了帮助您准备好迎接今年的世界鸡蛋日，我们整合推出第一个世界鸡蛋日信息包；在这里您可以找到一些新闻稿模板、关键信息以及来自全世界的让人着迷的鸡蛋相关资料。您还能看到我们全新的世界鸡蛋日徽标第一次出现在正式场合。

过去 16 年间，我们曾经开展各种各样的庆祝活动，包括煎蛋饼比赛以及为期三天的节日庆祝。如果您不知道今年将如何庆祝，或想找一些与众不同的事情来做，那么请看一看我们过去曾经举办的活动列表，以及我们对今后活动的一些建议。我们希望这些建议能够为您带来灵感，同时我们也想进一步了解您自己的计划。

我们希望这些信息能够对您的世界鸡蛋日准备工作有所帮助。

现在，让我们赶快行动起来，一起褒扬非同寻常的鸡蛋。



无论您的组织每年都庆祝世界鸡蛋日，还是今年您第一次参加世界鸡蛋日的庆祝，都请确保您能在今年的 10 月 12 日行动起来，为促使本届世界鸡蛋日成为有史以来规模最大、效果最好的盛会而贡献一份力量。

为了帮助您进入状态并开始制定计划，这里列出了一些过去曾完成的项目……

- 全国烹饪比赛，找出国内煎蛋饼最快的人。
- 家庭节日——在世界各地开展，全家一起进行鸡蛋相关的趣味活动和游戏。过去的节日活动包括画蛋比赛、掷蛋挑战、食谱和烹饪比赛，以及音乐与娱乐活动，将各个年龄段的人聚集在一起享受鸡蛋带来的欢乐。
- 推出包括精选鸡蛋美味食谱的烹调书籍。
- YouTube 视频，以鸡蛋作为主角。
- 购物中心烹饪展示以及烹饪比赛。
- 介绍鸡蛋功效的营养研讨会。
- 享美味——做善事。美国鸡蛋委员会的“好鸡蛋项目”于 2009 年世界鸡蛋日启动；它鼓励国民不但要重视吃得好，同时还要帮助其他没有那么幸运的人。对于“好鸡蛋项目”网站上每个善意的承诺，美国鸡蛋农场主都将会向饥民捐赠鸡蛋。
- 推广鸡蛋的广播和电视广告活动。
- 为广播电台和电视台送去鸡蛋烹制的菜肴。

或者为什么不试试——

- 为小学生和学前儿童组织活动。鼓励儿童发现鸡蛋的乐趣，同时教给他们有关营养功效的知识。或许可以组织一场有赞助商赞助的匙端蛋赛跑，资金可以捐赠给国家或国际食品项目，或本地的社区项目。
- 学校烹饪比赛，谁能创造最好的鸡蛋菜谱或烹制可口的菜肴？这些可以按地区组织，最后进行全国总决赛。
- 为社区小组制作食谱卡，如产前小组，家长与幼儿组——或许可以与当地的鸡蛋生产公司和零售商合作，这样可以让人们领取一盒鸡蛋的代金券。



这些只是我们的一点建议，以及 IEC 成员过去完成的一些活动实例。我们希望这些能够为您带来灵感，而且我们确信您会有更多有关如何庆祝鸡蛋日的奇思妙想——我们期待听到您的所有想法。着手开始准备吧！

**新闻稿： 不再是秘密——鸡蛋是天然的维生素片**

您能采取什么措施来降低心脏病、乳腺癌以及白内障和黄斑变性等老年性眼部疾病的风险，同时又能减少肌肉损伤并促进健康成长和健康应对岁月问题呢？答案很简单，纯天然；吃鸡蛋就行了。

鸡蛋是优质的高质量蛋白质源，富含氨基酸、钙、钠、碘、硒、胆碱和维生素 A、B、D 和 E；被营养学家称为巨大的维生素片—矿物鸡尾酒，内含健康饮食所需的全部必要维生素和矿物质。

鸡蛋全身都是营养。维生素 A 是人体细胞健康成长所必需的，有助于保持健康的皮肤和眼部组织，并能防止出现夜盲症；维生素 B<sub>12</sub> 是形成红血球的必要条件，对于免疫系统的正常工作很重要，有助于防止心脏病；而胆碱对神经与肌肉的正常工作很重要，被证明有助于降低心脏病的风险，防止老年性记忆损失并能使患乳腺癌的风险降低最多 40%。鸡蛋确实是全天然的巨大维生素片。

我们经常被告知均衡饮食的重要性；而且我们需要蛋白质以及大量维生素和营养成分。水果、蔬菜和肉类自然会映入脑海，这些组合在一起能够满足我们的全部需求，但是有一种食物包含了上述所有营养成分——鸡蛋。

全世界的健康组织都在积极鼓励人们多吃鸡蛋以确保能从自然维生素片中受益。澳大利亚心脏基金会建议人们每周吃 6 个鸡蛋。在加拿大，鸡蛋成为了本国的健康检查标志，爱尔兰心脏基金会推崇这样一句话“一天一个鸡蛋就好”。

10 月 12 日星期五是世界鸡蛋日，届时全世界举行活动来褒扬鸡蛋及其在人类饮食中扮演的重要角色。



鸡蛋中所含的维生素、矿物质和营养成分一览以及对应的健康功效见下页列表。

续

### 鸡蛋——天然维生素片

铁	铁在体内携带氧气，有助于产生能量。铁能防止贫血症。
维生素 A	维生素 A 是人体细胞健康成长所必需的；有助于保持健康的皮肤和眼部组织，并能防止出现夜盲症。维生素 A 还能增强免疫系统。
维生素 B <sub>2</sub> (核黄素)	核黄素能够保持皮肤和眼睛健康。
维生素 B <sub>5</sub> (泛酸)	B5 对于身体的新陈代谢很重要，可用于从食物中释放能量并改善精神状况。
维生素 B <sub>12</sub>	维生素 B <sub>12</sub> 是形成红细胞所不可或缺的元素。对于免疫系统正常工作很重要，有助于防止出现心脏病。
维生素 D	维生素 D 有助于形成健康的骨头和牙齿；对于人体中的钙吸收很重要。维生素 D 还能防止一些癌症和自身免疫性疾病。
维生素 E	维生素 E 有助于保护我们的生殖系统、神经和肌肉。并可以保持良好的健康和预防疾病。
叶酸	叶酸对新细胞的成长和维持很有帮助。它有助于防止严重的先天缺陷，因此对于孕妇十分重要。
蛋白质	蛋白质对于形成和修复肌肉、组织、皮肤、头发以及其他身体组织十分重要。是产生激素、酶和抗体所必需的元素。
硒	硒可以防止人体组织损坏；保护细胞中的 DNA、蛋白质和脂肪免受损坏。硒对于健康的免疫系统和甲状腺的正常工作十分重要。
叶黄素和玉米黄质	除了帮助保护良好的视力之外，叶黄素和玉米黄质还有助于减少白内障和黄斑变性等老年性眼部疾病的风险。
胆碱	胆碱可以保持神经与肌肉的正常工作，并有助于脑部发育和记忆功能。
碘	碘是产生甲状腺激素的必备元素，对于甲状腺的正常工作至关重要。



## 十二条与鸡蛋相关的有趣事实，可能会使您大吃一惊：

1. 鸡蛋含有您可以买到的最高品质的蛋白质。
2. 如果想知道鸡蛋是生的还是熟的，只需转动鸡蛋！  
如果能转动鸡蛋，那么就是煮熟的，如果摇晃不定，那么就是生的。
3. 蛋黄是少数几种作为维生素 D 天然来源的食物之一。
4. 如果不小心把鸡蛋掉在了地板上，那么大量撒盐就能轻松弄干净。
5. 蛋黄颜色取决于母鸡的饮食。
6. 鸡蛋在室温下一天就不如在冰箱中一周的保鲜效果。
7. 一个大鸡蛋只包含 70 卡路里和 5 克脂肪。
8. 鸡蛋蛋白质正好含有人体构造组织所需的必要氨基酸组合。鸡蛋对于人类营养来说仅次于母乳。
9. 一只母鸡平均一年会生 300 到 325 个鸡蛋。
10. 母鸡需要 24-26 小时来生一个鸡蛋。
11. 随着母鸡的年龄不断增加，生的蛋也越来越大。
12. 全世界煎蛋饼速度最快的人能在 30 分钟内煎 427 个两只鸡蛋的蛋饼。美国鸡蛋委员会的 Howard Helmer 是煎蛋饼之王；他拥有三项煎蛋饼的吉尼斯世界纪录。

来源：鸡蛋营养中心 – [www.eggnutritioncenter.org](http://www.eggnutritioncenter.org)



## 面临的挑战：

全球估计有 10 亿人口目前面临饥饿和营养不良。未来 40 年中，人口预计还要增加 30 亿；**怎么才能生产足够的食物来保证每个个体的需要呢？**

与此同时，在众多发展中国家，人们变得更加富裕，远离贫穷，因此能够购买更多的食物并需要更多的动物蛋白。从全球来看，我们的资源有限，我们依然需要生产更多食物。因此挑战也日益严峻；**我们如何才能利用更少的资源来生产更多食物呢？**

## 鸡蛋是解决方案

### 解决饥饿和禽蛋业

鸡蛋不会产生不良环境影响、价格合理且富含营养，碳排放量低且价格比牛肉和猪肉更便宜——鸡蛋能够缓解全球粮食问题。

*禽蛋业每年向食物站、援助项目、慈善机构和社区项目捐赠超过 5000 万个鸡蛋，为食物短缺和营养不良的人提供帮助。*

为食物短缺的人们提供高质量食物是全世界禽蛋公司优先考虑的事。

除了捐赠鸡蛋之外，这些公司还与发展中国家合作来帮助他们建立自己的可持续鸡蛋供应链。例如，一些美国鸡蛋农场主在莫桑比克建立了鸡蛋生产设施；莫桑比克鲜蛋公司为该地区提供了可盈利、可持续的食品供应。

该项目为当地居民创造了工作岗位和食物，而新业务带来的利润则用于建造学校并为社区提供教育机会。



## 环境与禽蛋业

在 IEC 会议上展示的调查结果表明在未来 40 年中，联合国的粮食及农业组织预计肉类产量必须增长 75% 才能满足人类对动物蛋白的需求。 续

鸡蛋是绝佳的替代品；它们是动物蛋白的优质来源，富含维生素和营养成分。相比牛肉和猪肉，鸡蛋生产的碳排放量很低，而且鸡蛋作为消费者买得起的食物更具消费优势。双赢的选择：优质价廉——更加环保。

荷兰 Wageningen 大学的 Imke de Boer 博士开展了对禽蛋业碳排放量的研究；她在 IEC 上展示了她的研究结果，指出鸡蛋的碳排放量很低。除了对人体健康有好处之外，鸡蛋还对环境有利。

非洲的学校得到了来自鸡蛋行业的资助，超过 2200 万只鸡蛋被捐给了世界各地的食品银行和慈善机构

最近的一项研究表明，鸡蛋行业的利润正在用于资助世界各地的社区和环保项目。具体包括：在莫桑比克和津巴布韦修建学校；在荷兰鹿特丹修建一座旨在抵消员工汽车的二氧化碳排放的史无前例的环保建筑物；日本的一个森林改善项目；以及旨在促进生物动力学农业生产和有机生产的新西兰霍克斯湾社区基金。除此之外，在过去的 12 个月内，共有超过 2200 万只鸡蛋被捐给了世界各地的食品银行、慈善机构以及学校，以供饥饿和贫困的人们充饥。



这项由国际蛋品委员会 (IEC) 进行的研究发现，世界各地的蛋鸡养殖户正在团结起来，努力提供更高品质的食品，以满足世界不断增长的人口以及贫困人口的食物需求，并更加注重环保。在过去的一年里，IEC 的成员们已捐献了相当于 700 万美元以上的钱物，并向世界各地的人们捐助了惊人的 22,340,000 只鸡蛋，具体项目包括：

- 在北美地区，美国和加拿大每年向本国和国际性的食品银行捐献数百万只鸡蛋；在过去的 12 个月内，仅美国就捐献了超过 1500 万只鸡蛋。
- 墨西哥、哥伦比亚和巴巴多斯的国内鸡蛋行业定期向其本国的儿童医院和学校捐献鸡蛋。
- 丹麦一家私有的鸡蛋企业建立了一项综合性的企业社会责任计划。除了在鹿特丹市中心修建一座绿色建筑物以外，此公司还参与了救助儿童会，并修建了一所足球学校，



- 美国一家鸡蛋企业已在莫桑比克建立了一项新的鸡蛋业务，旨在将现代化的农业实践引入该国，并最终使其获得经济生存能力。这是一项极为远大的项目；莫桑比克目前仍需要进口鸡蛋以供零售，而此项目的目标是使该国能够自己生产鸡蛋，使国民获得稳定的食物来源。除了提供营养丰富且能够持续的食物来源以外，此公司也将其通过此项新业务获得的所有利润捐献出来，为莫桑比克修建学校以及资助其他社区项目。

IEC 主席 Joanne Ivy 解释说：“IEC 的成员们都在努力履行本行业的企业责任和社会责任，对于我们的产品能够给世界各地那么多人带来福利，我们感到很自豪。IEC 的成员遍及世界各国，让人感到欣慰的是，在这些成员的共同努力下，我们能够为北美洲、南美洲、非洲、欧洲、大洋洲和亚洲的 48 个国家中超过 108 项慈善事业提供支持。

“除了对环保的关注，以及帮助世界上那些不幸的人以外，作为一个行业，我们也在不断寻找途径来进行改进和投资蛋鸡。在美国和欧洲，鸡蛋企业目前正在进行大量投资和福利方面的改进，并且不断确保其符合新的法律。在上述改进完成后，我们估计在美国和欧洲的投资总额将相当于 11 亿美元。”

10 月 14 日星期五，鸡蛋行业的成员将在世界各地庆祝“世界鸡蛋日”，届时将举行节日庆祝活动和各种竞赛。今年，在庆祝鸡蛋带给我们的健康及其多用性的同时，让我们也对世界各地的蛋鸡养殖户和国际鸡蛋行业致以深深的感谢，因为他们不断的在为世界上饥饿和贫穷的人们提供援助。