

## 1. 畜禽肉的营养价值

(1) 畜肉类：畜肉类包括猪、牛、羊等家畜的肌肉和内脏。畜肉的肌色较深，呈暗红色，故有“红肉”之称。蛋白质含量一般为10%~20%，牛羊肉含量较高可达20%，猪肉一般为13.2%左右；脂肪含量较高，平均为15%，猪肉最高，牛肉最低；碳水化合物含量较低；维生素主要以B族维生素和维生素A为主，内脏含量比肌肉多，肝脏中维生素A的含量尤为丰富，如每100g猪肝含6502 $\mu$ gRAE，是肌肉中含量的100多倍；矿物质含量一般为0.8%~1.2%，瘦肉中的含量高于肥肉，内脏高于瘦肉，在猪肾中有丰富的硒，每100g猪肾含硒157 $\mu$ g，是肌肉中含量的十多倍。畜肉中的铁主要以血红素铁形式存在，消化吸收率很高。

畜肉蛋白质氨基酸组成与人体需要比较接近，利用率高，含有较多的赖氨酸，宜与谷类食物搭配食用。除猪肉外，脂肪组成多以饱和脂肪酸为主，内脏胆固醇含量高，脑中胆固醇含量最高，一般每100g动物脑中含2400mg以上，高于蛋黄；其他脏器每100g含有300mg左右，是肌肉中含量的2~3倍。

(2) 禽类：主要有鸡、鸭、鹅等，以鸡为最多。蛋白质含量为16%~20%，其中鸡肉的含量最高，鹅肉次之，鸭肉相对较低；脂肪含量为9%~14%；维生素主要以维生素A和B族维生素为主，内脏含量比肌肉中多，肝脏中含量最多；矿物质在内脏中含量较高，肝脏和血液中铁的含量十分丰富，每100g中含10~30mg，并以血红素铁形式存在，消化吸收率很高。

禽类脂肪酸构成以油酸为主，其次为亚油酸、棕榈酸。内脏饱和脂肪酸和胆固醇含量较高，禽肝中胆固醇含量一般达350mg/100g左右，约是肌肉中含量的3倍。

## 2. 鱼虾蟹贝的营养价值

水产品主要是鱼、虾、蟹和贝类。此类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质。蛋白质含量为15%~22%；碳水化合物的含量较低，约1.5%；脂肪含量为1%~10%；含有一定数量的维生素A、维生素D、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和烟酸，肝脏中维生素A和维生素D含量丰富；矿物质以硒、锌和碘的含量较高，其次为钙、钠、钾、氯、镁等，牡蛎和扇贝中含有丰富的

