

表 1-35 常见动物性食物胆固醇含量（每 100g 可食部）

单位：mg

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪脑	2 571	鹅肝	285	猪肉（代表值）	86
牛脑	2 447	鱿鱼	268	羊肉（前腿）	86
鸡蛋黄	1 510	对虾	193	鲤鱼	84
鸡蛋（代表值）	648	猪肝	180	羊肉（代表值）	82
咸鸭蛋	647	赤贝	144	猪肉（瘦）	81
鸭蛋	565	海蟹	125	带鱼	76
猪肾	430	猪肥肉	109	鹅	74
鸡肝	356	青鱼	108	海鳗	71
鸭肝	341	鸡肉（代表值）	106	牛肉（代表值）	58
牛肝	297	鸭肉（代表值）	94	牛肉（里脊）	44

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。

但这并不意味着胆固醇的摄入可以毫无节制。血液胆固醇与心血管疾病关系是确凿的，对患慢性病、血脂偏高或有家族史的高危人群，仍需注意控制膳食胆固醇摄入量。

### 3. 红皮鸡蛋与白皮鸡蛋营养价值比较

有些人在买鸡蛋时，很在乎蛋皮的颜色，认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋的营养价值高，其实不然。测定结果表明，两者营养素含量并无显著差别（表 1-36）。白皮与红皮鸡蛋蛋白质含量均为 12% 左右；脂肪含量红皮的略高为 10.5%，白皮的略低为 9.0%；其他营养素含量都是白皮鸡蛋较高，而红皮鸡蛋较低。

蛋壳的颜色主要是由一种称为卵壳卟啉的物质决定。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉，因而蛋壳呈浅红色；而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生卵壳卟啉，因而蛋壳呈现白色。颜色完全是由遗传基因决定的。因此，在选购鸡蛋时，无须注重蛋皮的颜色。

“土鸡蛋”和“洋鸡蛋”到底有什么区别，哪个营养价值更高呢？

真正意义上的“土鸡蛋”应该是完全散养，没有专门饲料，主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。而“洋鸡蛋”是养鸡场或养鸡专业户用合成