表 1-33 鸡蛋白和鸡蛋黄营养素含量比较

次 100 / 均虫口11/均虫突白が水口里10枚		
营养素 (每 100g 可食部)	鸡蛋黄	鸡蛋白
蛋白质 /g	15.2	11.6
脂肪/g	28.2	0.1
胆固醇/mg	1 510	_
维生素 A/μgRAE	438	
维生素 B ₁ /mg	0.33	0.04
维生素 B₂/mg	0.29	0.31
钙 /mg	112	9
锌/mg	3.79	0.02
硒		
÷ 辛		
铁		
钙 Manager State Of the State O		■ 畜类
烟酸		■ 禽类
维生素B ₂	- 1855년 · 1980년 	蛋类
维生素B ₁		水产类
维生素A		
脂肪	y y	
蛋白质	100	
0 5 10 15	20 25 30 35 40 45	5 50

图 1-31 2015—2017 年居民畜禽蛋鱼虾类对膳食营养素的贡献率

贡献率/%

(三)鱼、畜肉、禽和蛋与健康的关系证据分析

大量研究证实,鱼、畜肉、禽和鸡蛋与人体健康有密切的关系,适量摄入有助于增进健康,但摄入比例不当,可增加心血管疾病、肥胖和某些肿瘤的发生风险(表 1-34)。