

表 1-33 鸡蛋白和鸡蛋黄营养素含量比较

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/ μ gRAE	438	—
维生素 B ₁ /mg	0.33	0.04
维生素 B ₂ /mg	0.29	0.31
钙 /mg	112	9
锌 /mg	3.79	0.02

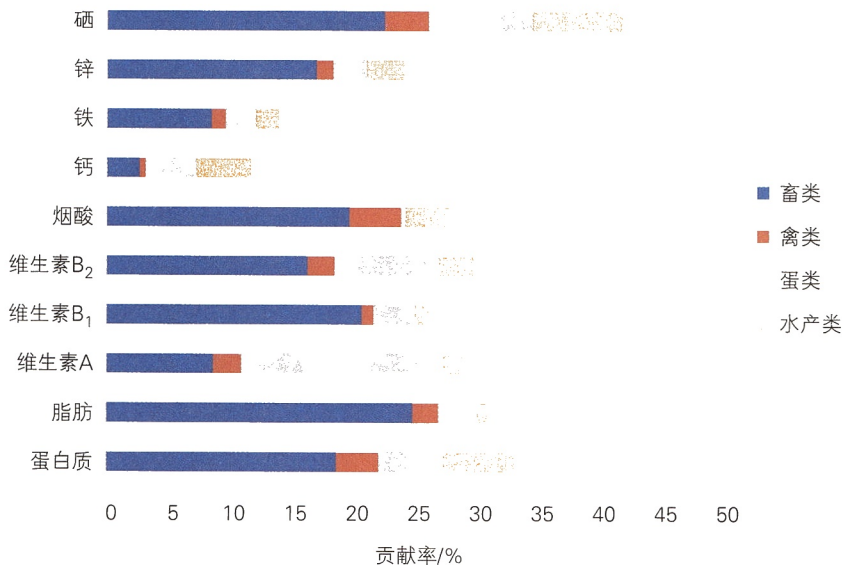


图 1-31 2015—2017 年居民畜禽蛋鱼虾类对膳食营养素的贡献率

（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）。