

表 1-37 鲍鱼和其他水产类食物主要营养素含量比较（每 100g 可食部）

营养素	鲍鱼（杂色鲍）	海参	大黄花鱼	蛤蜊（代表值）
蛋白质 /g	12.6	16.5	17.7	10.1
脂肪 /g	0.8	0.2	2.5	1.1
胆固醇 /mg	242	51	86	156
维生素 A/ μ gRAE	24	未检出	10	21
维生素 E/mg	2.20	3.14	1.13	2.41
维生素 B ₂ /mg	0.16	0.04	0.10	0.13
烟酸 /mg	0.20	0.10	1.90	1.50
钙 /mg	266	285	53	133
磷 /mg	77	28	174	128
铁 /mg	22.6	13.2	0.7	10.9
锌 /mg	1.75	0.63	0.58	2.38
硒 / μ g	21.38	63.93	42.57	54.31
铜 /mg	0.72	0.05	0.04	0.11
锰 /mg	0.40	0.76	0.02	0.44

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。

鱼翅是鲨鱼、鳐鱼和银鲛鱼的鳍经加工而成，分析结果显示其营养成分并无特别之处。食用鱼翅是我国一个特有的文化现象，无论从保护自然生态的角度，还是从营养学角度来说，都应该拒绝购买和食用鱼翅。