

锌，河蚌和田螺含有较多的铁。

鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，单不饱和脂肪酸主要是棕榈油酸和油酸，多不饱和脂肪酸主要为亚油酸、亚麻酸、二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）（表 1-32）。鱼类多不饱和脂肪酸多为 n-3 系，且海水鱼中的含量比淡水鱼相对更高。在一些海水鱼中含有硫胺素酶和催化硫胺素降解的酶，大量食用生鱼可造成维生素 B<sub>1</sub> 缺乏。

表 1-32 常见鱼中 EPA 和 DHA 含量

食物名称	脂肪 (每 100g 可食部) /g	占总脂肪酸的百分比 /%	
		EPA (20 : 5)	DHA (22 : 6)
河鳊	10.8	2.6	6.2
鳊鱼	2.2	3.6	4.2
带鱼	4.9	1.9	5.3
大黄花鱼	2.5	2.7	5.1
鲑鱼	7.4	4.4	12.7
海鳊	5.0	3.7	8.3
三文鱼	15.8	3.5	4.9

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。

3. 蛋类

蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，经常食用的是鸡蛋。蛋的营养成分大致相同。鸡蛋是优质蛋白质的来源，其蛋白质含量为 13% 左右；脂肪含量约 10%~15%；碳水化合物含量较低约 1.5% 左右；维生素含量丰富，种类较为齐全，包括所有的 B 族维生素、维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、微量的维生素 C；矿物质含量为 1.0%~1.5%，其中以磷、钙、铁、锌、硒含量较高。鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄中（表 1-33）。

蛋类蛋白质的营养价值很高，优于其他动物性蛋白质。蛋黄中的脂肪组成以油酸为主，磷脂含量也较高，胆固醇集中在蛋黄，每 100g 可达 1 510mg。蛋黄中含有卵黄高磷蛋白，对铁的吸收有干扰作用，故蛋黄中铁的生物利用率较低，仅为 3% 左右。

4. 膳食贡献率

鱼、禽、蛋类和畜肉在膳食满足人体对营养素的需要中占有重要地位。按照 2015—2017 年中国营养与健康状况监测数据，计算畜、禽、鱼、蛋类食物所提供的主要营养素对膳食营养素的贡献率，结果见图 1-31。畜禽类、蛋类和水产品是膳食蛋白质、脂肪、维生素 A、B 族维生素和矿物质的良好来源。其中猪肉对膳食脂肪贡献率高达 20%。