附件2

常见富含营养素的食物举例

一、富含优质蛋白质的食物：瘦肉、禽、鱼、虾、蛋、大豆类、奶及奶制品等。

二、富含钙的食物：奶及奶制品、大豆类、深色蔬菜及菌藻、贝类、虾皮、芝麻等。

三、富含铁的食物：动物肝脏、动物血、贝类、芝麻等；同时搭配富含维生素C的食物，如深绿色的新鲜蔬菜和水果。

四、富含锌的食物：小麦胚粉、牡蛎、扇贝、海蚌、干香菇、干茶树菇、板栗、核桃等。

五、富含碘的食物：海带、紫菜、贻贝、海鱼等。

六、富含维生素A的食物：动物肝脏、蛋、奶及奶制品、深色蔬果等。

七、富含维生素B1的食物：葵花子仁、花生仁、黄豆、青豆、全谷物等。

八、富含维生素B2的食物：肝脏类、桂圆、紫菜、奶酪、全谷物等。

九、深色蔬菜举例：深绿色蔬菜，如菠菜、西兰花、油菜、芹菜叶、空心菜、韭菜、茼蒿、芥菜等；橘红色蔬菜，如胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等；紫色蔬菜，如紫甘蓝、红苋菜等。

以下为常见富含蛋白质、钙、铁和维生素A的食物及其营养素含量：

表1 常见优质蛋白质含量较高的食物及其蛋白质含量

单位：g/100g可食部分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 猪瘦肉 | 20.7 | 牛肉 | 20.0 | 鸡胸脯肉 | 24.6 |
| 羊肉 | 18.5 | 带鱼 | 17.7 | 马鲛鱼 | 21.2 |
| 海虾 | 16.8 | 鸡蛋 | 13.1 | 鸭蛋 | 12.6 |
| 牛奶 | 3.3 | 奶酪 | 25.7 | 黄豆（干） | 35.0 |
| 豆腐（北） | 9.2 | 豆腐（南） | 5.7 | 腐竹 | 54.2 |

表2 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位：mg/100g可食部分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 牛奶 | 107 | 奶酪（干酪） | 799 | 酸奶 | 128 |
| 豆腐（北） | 105 | 豆腐（南） | 113 | 小香干 | 1019 |
| 油菜 | 148 | 红苋菜 | 178 | 红薯叶 | 180 |
| 黑木耳（干） | 247 | 虾皮 | 991 | 鲍鱼 | 266 |
| 海带 | 348 | 芝麻子（白） | 620 | 芝麻子（黑） | 780 |

表3 常见铁含量较高的食物及其铁含量

单位：mg/100g可食部分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 猪肝 | 23.2 | 鸭肝 | 23.1 | 猪血 | 8.7 |
| 鸭血 | 30.5 | 鲍鱼 | 22.6 | 蛏子 | 33.6 |
| 小香干 | 23.3 | 黑木耳（干） | 97.4 | 紫菜（干） | 54.9 |
| 芝麻子（白） | 14.1 | 芝麻子（黑） | 22.7 | 葡萄干 | 9.1 |

表4 常见维生素 A 含量较高的食物及其维生素Ａ含量

单位：μgRAE/100g可食部分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 猪肝 | 6502 | 鸭肝 | 1040 | 鸡蛋 | 255 |
| 鸭蛋 | 261 | 牛奶 | 54 | 奶酪 | 152 |
| 胡萝卜 | 342 | 菠菜 | 243 | 空心菜 | 143 |
| 甘薯（红心） | 63 | 哈密瓜 | 77 | 福橘 | 50 |