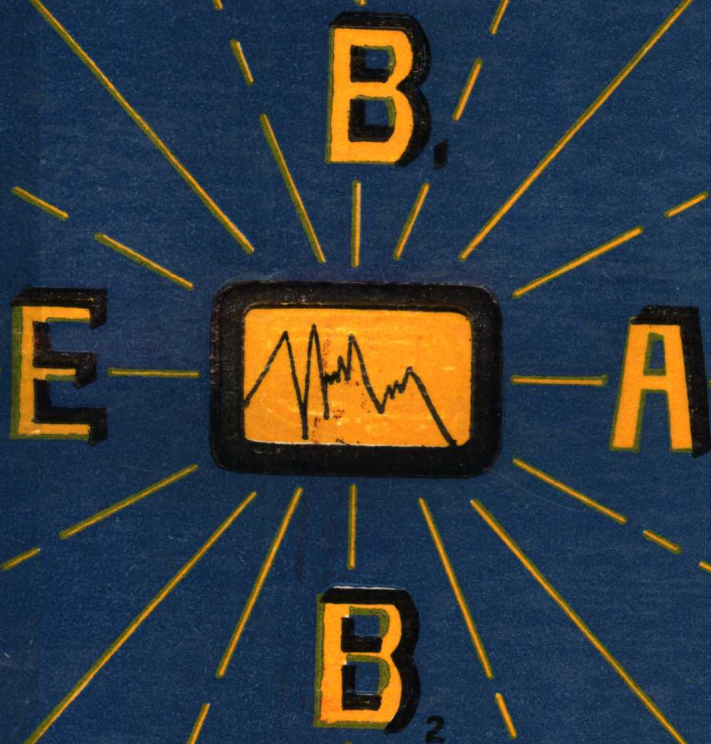


食物营养素最新检测数据



北京市卫生防疫站
中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所
北京食品协会

编

北京科学技术出版社

食物营养素最新检测数据

北京市卫生防疫站

北京预防医学科学院

营养与食品卫生研究所

北京市食品协会

编

北京科学技术出版社

食物营养素最新检测数据

Sbiwu Yingyangsu Zuixin Jiancè Shjua

北京市卫生防疫站

中国预防医学科学院 编
营养与食品卫生研究所

北京市食品协会

☆

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京通县振兴印刷厂印刷

☆

787×1092毫米 32开本 5.375印张 114千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1~3000册

ISBN7-5304-0768-6/2379 定价2.40元

序

“国以民为本，民以食为天。”

食物是人类赖以生存繁衍的物质基础。吃什么，怎么吃，是人们普遍关注的课题。在社会主义经济不断发展和人民生活水平日益提高的新形势下，对食品的需求发生了深刻的变化，不仅要品种多质量好，而且要注意卫生，讲究营养，“色、香、味、形、养”兼顾，合理安排食物结构，强调膳食营养平衡，已成为现代中国食品的生产和消费趋势。

北京市卫生防疫站和中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的科学技术工作者，经过多年的调查研究，编制出《北京地区食物成分表》，对各类食品的各种营养素作出科学的测定。这个食物成分表，可以为城乡居民的家庭和机关、企业、学校、部队、医院、托儿所、幼儿园的食堂选择食品、制订食谱、合理安排一日三餐提供科学依据；可以为农业、食品工业、副食品商业、饮食业和旅游业的生产经营起到指导作用；可以成为食品与医疗卫生科研机构及大专院校必备的科研教学工具书。

李士靖

1990年4月

前 言

近年来，社会生产力有较快发展，全民族物质文化生活水平有较大提高，人们已不满足于一日三餐的吃饱，而是要吃好吃和讲究合理营养，逐步达到饮食科学化、标准化、制度化。

所谓合理营养，就是以科学知识为指导，以各种食物营养成分的检测数据为依据，变习惯进食为科学调配，使每日食物中获取的营养数量足，质量好，营养素之间的比例合理，最大限度地被人体吸收和利用。

生命活动每时每刻都在与环境发生关系，都要进行物质交换，要维持机体的平衡。机体内缺了某些营养元素，会出现“缺素症”，这固然不好；但某些营养元素过多，出现“过剩症”，也于机体不利。在科学昌明的今天，种植业因地因苗配方施肥，饲养业也讲究配方给料，人类自身更应该讲究饮食科学，合理营养。

食物营养成分分析是营养研究、教学、临床及实践工作中的一项基础工作。我国于1918年开始了食物营养成分分析，但较系统的分析工作是1928年吴宪教授发表的《中国食物的营养价值》，也可以算是我国萌发的“食物成分表”。目前国内使用的是1963年编制的食物营养成分表，包括20类

694种食品的19种营养成分，它对推动我国的营养工作，起到重要作用。

但是，随着国家对国民食物结构的重视，农业、食品工业的迅猛发展，以及人民群众对自身保健意识的提高和卫生保健的需求，重新编制具有现代科学水平，反映时代特色的食物营养成分表，已成为当务之急。世界上许多国家都极为重视此项工作，编制了食物营养成分表，如美国、日本和东南亚的一些国家，特别是美国采用了先进的仪器和方法，开展了较多营养项目的测定，使食物营养成分表具有世界先进水平。

为满足国内急迫需要和赶超国际水平，我国也提出了重新测定、编制食物营养成分表的课题。1987年，中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所组织全国有关单位开展对我国食物营养成分的研究。北京市卫生防疫站接受了完成北京地区的课题任务。经过三年的艰苦效力，对北京地区的20类612种食品的28项营养成分指标进行了检测，共获科研数据28 653个，编制了北京地区食物营养成分表。本书是其中的部分数据。

由于作者水平有限，不当之处，欢迎批评指正。

编 者

1990年3月

目 录

一	热量的食物分布.....	(1)
二	蛋白质—氨基酸的食物分布.....	(12)
三	脂肪、脂肪酸、胆固醇的食物分布.....	(38)
四	碳水化合物的食物分布.....	(56)
五	膳食纤维的食物分布.....	(64)
六	钙、不同钙磷比值的食物分布.....	(71)
七	铜的食物分布.....	(95)
八	锌的食物分布.....	(102)
九	硒的食物分布.....	(110)
十	镁的食物分布.....	(118)
十一	维生素A—胡萝卜素的食物分布.....	(125)
十二	维生素E的食物分布.....	(139)
十三	核黄素的食物分布.....	(147)
十四	抗坏血酸的食物分布.....	(155)

一 热量的食物分布

热量是人体维持各项生命活动的能量的来源。没有热量供给，生命过程就不能进行，因此是生命存在的能量基础。热能虽不是一种具体的营养素，但它在营养学中的地位是极其重要的。热能是否充足，也反映出三种重要的热能营养素——蛋白质、脂肪和碳水化合物的多少。

人体一方面从供热营养素的生物氧化过程中得到热能，另一方面也消耗所得到的热能（基础代谢、体力活动、食物特殊动力作用）。热能的摄入与消耗，处于平衡状态，机体才能处于正常状态，否则会带来不利的影响。当热能的摄入多于热能的消耗时，多余的热能将以体脂的形式储存在体内，造成人体肥胖，而肥胖对各种年龄的人均有不良影响。热能摄入少于热能消耗时，则要靠动用体内储存的热能，这对儿童将会造成生长发育不良，对成人会造成消瘦无力、工作效率下降。人体所需要的热量由蛋白质、脂肪和碳水化合物提供。这三种营养素对机体提供的热量为每克蛋白质 16.7 千焦（4 千卡）、脂肪 37.6 千焦（9 千卡）、碳水化合物 16.7 千焦（4 千卡）。

在一个人每日摄入量中，三种热量营养素应有适当的比例。我国的营养学界认为：蛋白质供热为 10~14%，脂肪为：

20~25%，碳水化合物为60~70%。

一般热量较高的食物多是一些脂肪含量高而水分含量低的食物，如奶油、硬果类、奶酪、动物脂肪和脱水的其它肉类、豆类，以及含脂肪和糖类高的浓缩食品。新鲜水果和蔬菜的热能含量都较少。

一个人一日究竟需要多少热能适宜呢？表1是中国营养学会1988年修订的标准。表2是热量在食物中的分布，供选择食物时参考。

表1 热量供给量标准 1988

年龄	供给量（千焦耳/每人每日）	
	男	女
1岁~	4 600 (1 100千卡)	4 400 (1 050千卡)
2岁~	5 000 (1 200千卡)	4 800 (1 150千卡)
3岁~	5 700 (1 350千卡)	5 400 (1 300千卡)
4岁~	6 100 (1 450千卡)	5 900 (1 400千卡)
5岁~	6 709 (1 600千卡)	6 300 (1 500千卡)
6岁~	7 100 (1 700千卡)	6 700 (1 600千卡)
7岁~	7 500 (1 800千卡)	7 100 (1 700千卡)
8岁~	8 000 (1 900千卡)	7 500 (1 800千卡)
9岁~	8 400 (2 000千卡)	8 000 (1 900千卡)
10岁~	8 800 (2 100千卡)	8 400 (2 000千卡)
11岁~	9 200 (2 200千卡)	8 800 (2 100千卡)
12岁~	9 600 (2 300千卡)	9 200 (2 200千卡)
13岁~	10 000 (2 400千卡)	9 600 (2 300千卡)
16岁~	11 700 (2 800千卡)	10 000 (2 400千卡)

年龄	供给量(千焦耳/每人每日)	
18岁	男	女
极轻劳动	10 000 (2 400千卡)	8 800 (2 100千卡)
轻劳动	10 900 (2 600千卡)	9 600 (2 300千卡)
中劳动	12 600 (3 000千卡)	11 300 (2 700千卡)
重劳动	14 200 (3 400千卡)	12 600 (3 000千卡)
极重劳动	16 700 (4 000千卡)	--
孕妇(4~6月)		+800 (+200千卡)
孕妇(7~9月)		+800 (+200千卡)
乳母		+3 300 (+800千卡)
老年前期(45岁) 极轻劳动		
	9 200 (2 200千卡)	8 000 (1 900千卡)
老年前期轻劳动		
	10 000 (2 400千卡)	8 800 (2 100千卡)
老年前期中轻劳动		
	11 300 (2 700千卡)	11 000 (2 400千卡)
老年前期重劳动		
	12 600 (3 000千卡)	
老年(60岁~) 极轻劳动		
	8 400 (2 000千卡)	7 100 (1 700千卡)
老年轻劳动		
	9 200 (2 200千卡)	8 000 (1 900千卡)
老年中劳动		
	10 500 (2 500千卡)	8 800 (2 100千卡)
老年(70岁~) 极轻劳动		
	7 500 (1 800千卡)	6 700 (1 600千卡)

年龄	供给量 (千焦耳/每人每日)	
	男	女
老年 (70岁~) 轻劳动	8 400 (2 000千卡)	7 500 (1 800千卡)
老年80岁以上	6 700 (1 600千卡)	5 900 (1 400千卡)

表2 热量在食物中的含量分布

含量排序	食品名称	热量含量(千焦耳/100克)
1	菜籽油 (一级)	3 800 (900千卡)
2	葵花籽油	3 800 (900千卡)
3	豆 油	3 800 (900千卡)
4	棕 桐 油	3 800 (900千卡)
5	色拉菜籽油	3 800 (900千卡)
6	花生色拉油	3 800 (900千卡)
7	菜籽油 (特级)	3 800 (900千卡)
8	辣 椒 油	3 800 (900千卡)
9	花 生 油	3 800 (899千卡)
10	玉 米 油	3 800 (899千卡)
11	香油 (机制)	3 800 (899千卡)
12	香 油	3 800 (899千卡)
13	鸭 油 (炼)	3 800 (897千卡)
14	牛 油	3 500 (835千卡)
15	猪油 (未炼)	3 500 (829千卡)
16	羊 油	3 500 (828千卡)
17	黄 油	3 400 (813千卡)
18	芝 麻 油	2 700 (655千卡)
19	核 桃	2 700 (654千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
20	蛋 黄 粉	2 700 (644千卡)
21	麻 酱	2 600 (629千卡)
22	松籽 (炼、去皮)	2 600 (619千卡)
23	油炸土豆片	2 600 (617千卡)
24	葵花籽 (炒、去皮)	2 600 (616千卡)
25	花生 (京味)	2 500 (605千卡)
26	巧 克 力	2 500 (601千卡)
27	榛子 (炒)	2 500 (594千卡)
28	花 生 米 (生)	2 500 (592千卡)
29	花生米 (五香、炒)	2 400 (581千卡)
30	炸虾 (豆制品)	2 400 (576千卡)
31	面筋 (炸)	2 400 (576千卡)
32	巧克力 (朱古力威化)	2 400 (572千卡)
33	VC饼 干	2 400 (572千卡)
34	开 口 笑	2 300 (553千卡)
35	动物饼干	2 300 (549千卡)
36	曲 奇 饼	2 300 (546千卡)
37	全 蛋 粉	2 300 (545千卡)
38	芝麻南糖	2 300 (538千卡)
39	焦 圈	2 200 (530千卡)
40	维夫饼干	2 200 (528千卡)
41	麻 花	2 200 (524千卡)
42	黑 芝 麻	2 200 (519千卡)
43	起 酥	2 100 (499千卡)
44	京式黄酥	2 100 (490千卡)
45	腐 乳	2 000 (485千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
46	奶粉 (强化维生素)	2 000 (484千卡)
47	核桃薄脆	2 000 (480千卡)
48	桃 酥	2 000 (480千卡)
49	鸭 皮	2 000 (478千卡)
50	奶粉 (速溶全脂)	2 000 (476千卡)
51	春 卷	1 900 (463千卡)
52	高蛋白饼干	1 900 (462千卡)
53	鹅油卷糕点	1 900 (461千卡)
54	酥 糖	1 900 (456千卡)
55	硬皮糕点	1 900 (456千卡)
56	混糖糕点	1 900 (453千卡)
57	方便面 (海鲜)	1 900 (451千卡)
58	香油果馅糕点	1 900 (449千卡)
59	开 花 豆	1 900 (446千卡)
60	牛 肉 松	1 900 (445千卡)
61	富锌饼干	1 900 (444千卡)
62	美味酥果花生	1 900 (443千卡)
63	猪 肠	1 900 (442千卡)
64	奶油果馅糕点	1 800 (441千卡)
65	猪 肉 松	1 800 (441千卡)
66	鸡 肉 松	1 800 (441千卡)
67	江 米 条	1 800 (439千卡)
68	奶油松仁糕点	1 800 (438千卡)
69	烤 鸭	1 800 (436千卡)
70	枣泥方脯糕点	1 800 (433千卡)
71	蛋脆饼干	1 800 (432千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
72	麦乳精	1 800 (431千卡)
73	豆腐粉	1 800 (429千卡)
74	奶油饼干	1 800 (429千卡)
75	素泥硬皮糕点	1 800 (428千卡)
76	酥皮糕点	1 800 (426千卡)
77	鸭	1 800 (424千卡)
78	婴儿营养粉	1 800 (423千卡)
79	月饼 (五仁馅)	1 700 (416千卡)
80	巧克力 (白、酒芯)	1 700 (413千卡)
81	果汁糖	1 700 (412千卡)
82	二锅头酒 (58°)	1 700 (412千卡)
83	炒面 (香油炒面)	1 700 (407千卡)
84	月饼 (豆沙馅)	1 700 (405千卡)
85	醉流霞酒 (57°)	1 700 (405千卡)
86	燕岭春酒 (57°)	1 700 (405千卡)
87	奶油蛋糕	1 700 (404千卡)
88	高极奶糖	1 700 (402千卡)
89	豆腐花	1 700 (401千卡)
90	冰糖	1 700 (401千卡)
91	油饼	1 700 (399千卡)
92	酸三色糖	1 700 (397千卡)
93	鲜桃汁果糖	1 700 (397千卡)
94	冰淇淋粉	1 700 (396千卡)
95	水晶糖	1 700 (394千卡)
96	酸梅晶	1 700 (394千卡)
97	蛋黄糕干粉	1 600 (392千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
98	菠 萝 豆	1 600 (392千卡)
99	白 糖	1 600 (392千卡)
100	曲 酒	1 600 (391千卡)
101	黄 豆	1 600 (391千卡)
102	香 肠	1 600 (391千卡)
103	宝宝福 (固体饮料)	1 600 (390千卡)
104	桔 子 晶	1 600 (390千卡)
105	红 糖	1 600 (390千卡)
106	即时玉米粥	1 600 (390千卡)
107	青 豆	1 600 (389千卡)
108	鸡 (肥肉鸡)	1 600 (389千卡)
109	巧克力 (酒芯)	1 600 (388千卡)
110	山 渣 晶	1 600 (386千卡)
111	米 花 糖	1 600 (384千卡)
112	老年蛋糕	1 600 (383千卡)
113	面包(法式牛角面包)	1 600 (375千卡)
114	蛋 黄 酥	1 600 (374千卡)
115	燕 麦 片	1 600 (374千卡)
116	蚕豆 (烤)	1 600 (372千卡)
117	茯 苓 饼	1 500 (370千卡)
118	健 儿 粉	1 500 (369千卡)
119	美味蛋酥卷	1 500 (398千卡)
120	蜜 麻 花	1 500 (367千卡)
121	玉 米 渣	1 500 (360千卡)
123	淡 菜	1 500 (359千卡)
124	胡 椒 粉	1 500 (357千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
125	月饼 (枣泥)	1 500 (356千卡)
126	挂面 (赖氨酸)	1 500 (353千卡)
127	蛋糕 (普通)	1 500 (352千卡)
128	蛋糕 (奶油)	1 500 (352千卡)
129	小麦粉 (富强粉)	1 500 (351千卡)
130	小麦粉 (精白粉)	1 500 (350千卡)
131	荞麦面	1 500 (350千卡)
132	小麦粉 (富强粉)	1 500 (349千卡)
133	挂面 (精制龙须面)	1 500 (349千卡)
134	绿豆糕	1 500 (349千卡)
135	稻米 (早籼)	1 500 (348千卡)
136	稻米 (粳、标二)	1 500 (348千卡)
137	挂面 (复合氨基酸)	1 500 (348千卡)
138	稻米 (粳、标四)	1 500 (348千卡)
139	玉米糝	1 500 (347千卡)
140	小麦粉 (标准粉)	1 500 (346千卡)
141	挂面 (精制)	1 400 (346千卡)
142	稻米 (晚籼)	1 400 (346千卡)
143	挂面 (赖氨酸龙须面)	1 400 (346千卡)
144	猪肉 (后蹄膀)	1 400 (346千卡)
145	蚕豆 (去皮)	1 400 (345千卡)
146	稻米 (粳、标三)	1 400 (345千卡)
147	淀粉 (玉米淀粉)	1 400 (345千卡)
148	粉 丝	1 400 (344千卡)
149	玉米面 (黄)	1 400 (343千卡)
150	挂面 (富强粉)	1 400 (342千卡)

含量排序	食品名称	热量含量 (千焦耳/100克)
151	沙拉调料	1 400 (341千卡)
152	白 薯 干	1 400 (340千卡)
153	玉米面 (白)	1 400 (340千卡)
154	玉米 (红)	1 400 (339千卡)
155	豆粉玉米面	1 400 (339千卡)
156	蛋清蛋糕	1 400 (339千卡)
157	黑 米	1 400 (339千卡)
158	红烧鸭 (罐头)	1 400 (338千卡)
159	猪肉 (前蹄膀)	1 400 (338千卡)
160	马铃薯粉	1 400 (337千卡)
161	宫爆肉丁 (罐头)	1 400 (337千卡)
162	玉米 (白)	1 400 (334千卡)
163	挂面 (标准粉)	1 400 (332千卡)
164	碗 糕	1 400 (332千卡)
165	西 瓜 籽	1 400 (331千卡)
166	猪肉 (后臀尖)	1 400 (331千卡)
167	玉米 (黄)	1 400 (330千卡)
168	炼乳 (甜)	1 400 (330千卡)
169	豌豆 (花)	1 400 (329千卡)
170	面包 (黄油面包)	1 400 (329千卡)
171	莲 子	1 400 (329千卡)
172	绿 豆	1 400 (328千卡)
173	小豆 (赤)	1 400 (328千卡)
174	烧 饼	1 400 (326千卡)
175	芸豆 (紫)	1 400 (323千卡)
176	豌豆 (白)	1 400 (323千卡)