

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 0 2 逢 6 伴 杓 0 朵 簏 - 鍒 几 棉 锦 冬 汉 结 惧 施 浜 0 侯 各种肉类食品的脂肪比例

美食

浣漏

鎏 賤 戢 浜 庸 細 2008/01/09 13:24

冬天天气寒冷，很多人喜欢大鱼大肉，了解一下各种肉类食品其中的脂肪比例，对于又贪吃又爱美的人们来说无疑是很必要的。

北京协和医院内分泌科陈伟在接受记者采访时特别为市民介绍了各种肉类的脂肪比例：

猪肉：纯肥肉，90%；肥、瘦混合，30%-40%；里脊肉，8%；纯瘦肉，7%；猪肘子肉，16%。

鸡肉：肥鸡肉，35%；鸡胸脯肉，6%；鸡腿肉，13%；炸鸡(洋快餐)，18%。

各种鱼类

虾蟹

涮羊肉，25%；涮肥牛，20%；

各种香肠，25%；火腿肉，30%；

猪肉松，10%-20%；

烤鸭，45%。