

魚貝的營養

蕭泉源

(續上期)

維生素

魚肝油含有非常多量的脂溶性維生素，特別是維生素A和D含量更為豐富。20世紀早期，在人工合成的維生丸尚未發達時，許多人每天在膳食中混合魚肝油一併食用，以攝取足量的維生素A和D。

魚貝肉裏的脂溶性維生素比起在魚肝臟裏的含量則少了許多。某些脂肪含量較多的魚，其肉所含維生素D含量特別豐富，但脂肪含量少的魚，維生素D含量則非常少。而大部份魚貝肌肉的維生素A含量都較少。一般而言，魚肉內的脂肪通常在比例上較陸上動物的脂肪含有較多的脂溶性維生素。

至於水溶性維生素的含量，魚貝肉和陸上動物非常接近，它能供給我們適量的水溶性維生素B₆、B₁₂、生物素 (biotin) 和菸酸 (niacin)，而其他的可溶性維生素，雖然含有，但量不多。

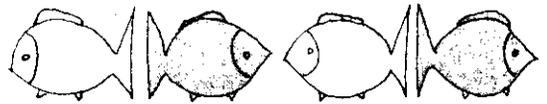
礦物質

魚貝被認為是很好的食品，主要是因為含有人體所必需的礦物質。比起肉類、魚貝的鈣、鎂和氯含量比較高，鉀、磷和硫則差別不多，鐵和鈉則比較少。因為魚貝的鈣、磷含量多，而鈣、磷為骨骼成長所必需，正逢發育的小孩吃魚，有助骨骼的強壯。

微量礦物質，如銅、鋅、鎂、鈾等與肉類非常接近，但通常高於植物和奶製品。碘含量，魚貝一般而言都很豐富，碘含量高可防止大脖子 (goiter) 的發生。魚貝食品也是碘化物的很好來源，據研究報告指出，時常吃魚的人，隨齒的機會比較少。

魚貝不但鮮美，而且營養豐富，在我們的膳食中，若能每天食用一些魚貝肉，對身體健康有莫大的好處。漁獵為生的愛斯基摩人和終日與海為伍的漁民，所以能耐得住嚴寒的侵襲，經得住風浪的考驗，與他們天天吃魚不無關係。去年我國漁業生產量高達93萬公噸，除了一些高級魚外，一般中下級魚類，價格都很便宜，筆者衷心希望大家能夠多吃魚。

(完)



農林廳肥料登記農肥字第0149號 已列內銷檢驗第302014號

濃縮液體有機肥料 日本最新進口

特奇液タキイ

日本タキイ (TAKII) 種苗株式會社榮譽出品

保證功效：

- * 保中性
- * 促進發育
- * 提早收成
- * 提高產額
- * 增加收成
- * 減少蟲害
- * 改善土質
- * 無害健全

獨特成分：

- * 含有各種細菌生物外，另有核酸、葉米諾酸、維生素等高級成份。
- * 完全無有害殘留成份。

現貨供應

總經銷
野生企業有限公司
電話 (033) 323339-267004~6