

鸭肉含脂量是不是比较高...血脂高可以吃鸭肉吗？请医生解释一下。 -股识吧

一、血脂高可以吃鸭肉吗？请医生解释一下。

病情分析：与鸡肉相比，鸭肉的脂肪含量要高一些。

但也不见得就一点也不能吃。

关键是要控制总热量。

指导意见：如果其他高热量的食物少吃或者不吃，偶尔吃点鸭肉也没关系。

但不宜大量吃。

二、盐水鸭是高脂肪高蛋白的食物吗？

鸭的营养价值比较高，可食部分鸭肉中的蛋白质含量约16% - 25%，比畜肉含量高得多。

鸭肉蛋白质主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白。

另一部分是间质蛋白，其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白，此外还有少量的明胶，其余为非蛋白氮。

肉食含氮浸出物越多，味道越鲜美。

鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，所以鸭肉味美。

老鸭肉的含氮浸出物较幼鸭肉多，野鸭内含氮浸出物更多，因此，老鸭的汤比幼鸭鲜美，野鸭滋味更比老鸭好。

此外，烹调时，加入少量盐或泡酸萝卜，能有效地溶出含氮浸出物，会获得更鲜美的肉汤。

鸭肉中的脂肪含量适中，约为7.5%，比猪肉低，并较均匀地分布于全身组织中。

脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，因此熔点低，约为在33 ~ 40 之间，消化吸收率比较高。

鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。

100克可食鸭肉中含有B族维生素约10毫克，其中6-8毫克是尼克酸，其次是核黄素和硫胺素；

含维生素E 90-400微克。

尼克酸作为人体内两种重要辅酶的成分，在细胞呼吸中起作用。

它们与碳水化合物、脂肪和蛋白质能量的释放有关，还参与脂肪酸、蛋白质和脱氧核糖核酸的合成，对心肌梗死等心脏病人有保护作用。

每人每天的推荐摄入量为15毫克左右，只要吃200克鸭肉就够了。

核黄素在细胞氧化过程中起着重要作用。

硫胺素是抗脚气病、抗神经炎和抗多种炎症的维生素，在生长期、妊娠期及哺乳期的人比一般人需要量更大。

维生素E是抗氧化剂，是人体多余自由基的清除剂，在抗衰老过程中起着重要的作用。

鸭肉还含有约0.8%-1.5%的无机物。

与畜肉不同的是，鸭肉中钾含量最高，100克可食部分达到近300毫克。

此外，还含有较高的铁、铜、锌等微量元素。

三、盐水鸭是高脂肪高蛋白的食物吗？

是

四、一个鸭腿（卤的）大约有多少大卡热量？

一个卤鸭腿的热量大概在百246大卡（100克）左右。

1、卤鸭的热量度（以100克可食部分计）是234大卡（979千焦），单位热量适中。

2、每100克卤知鸭的热量约占中国营养学会推荐的普通成年人保持健康每天所道需摄入总热量专的10%。

3、卤制菜肴通常不会额外添加大量油属脂，因此菜肴大多热量适中，减肥期间可以适量食用。

扩展资料：注意事项1、卤肉加热时间愈长，产生的致癌物胆固醇氧化物（COPs）也愈多。

2、食物卤煮太久会使营养素流失，且卤制品通常太油太咸，多吃易患心血管疾病及增加肾脏负荷。

3、食物经高温加热会有氧化现象，时间太久会产生过氧化物，破坏血管、细胞膜及DNA等，而且不少卤味如猪肠等都含高脂肪，也有可能增加患心血管病的风险。

4、卤味加热时间应少于3小时，而在卤水汁中加入合比例的冰糖及酱油，有助于减少致癌物。

参考资料来源：股票百科-卤鸭腿

五、糖尿病人可以吃鸭肉吗

可以吃的，糖尿病患者吃肉食要适量，糖尿病饮食中应注意：患者以每天吃100-150克为宜。

使用方法以肉丝炒蔬菜为主，少吃炖肉。

糖尿病患者各种肉都能吃，但是从蛋白质结构是否富含不饱和脂肪酸的角度来看，鱼肉好于鸡肉、鹅肉，鸡肉、鸭肉鹅肉又比猪肉、牛肉、羊肉好。

所以，糖尿病患者选择肉类食物时“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如出没腿的”。

扩展资料：糖尿病人饮食禁忌：最好不吃的肉食：午餐肉、香肠、猪肉松、火腿、羊肉、猪脑、羊脑、牛脑、炸鸡。

尽量少吃的肉食：扒鸡、清蒸猪肉、煨牛肉、猪肚、羊肚、牛肚、猪肝、羊肝、牛肝、鹅肝、猪腰、羊腰、牛腰、猪心、鸡心、猪蹄、猪肠。

营养学专家认为，适合糖尿病患者的科学食谱应以新鲜蔬菜（叶菜为主，瓜菜为辅）以及豆制品和少量谷物为主体，荤菜可适当吃一些鱼虾类食品，万万不可“大块吃肉，大碗喝酒”，这样可防止血脂上升，有效地保护心血管的健康。

参考资料来源：人民网-糖尿病患者吃肉都要注意什么

参考文档

[下载：鸭肉含脂量是不是比较高.pdf](#)

[《为什么最近基金下跌那么多股票》](#)

[《好利来股票有什么概念》](#)

[《劳埃德炒股大赛怎么追回钱》](#)

[《同花顺软件可以买有科创板股票吗》](#)

[下载：鸭肉含脂量是不是比较高.doc](#)

[更多关于《鸭肉含脂量是不是比较高》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/29209047.html>