

脱脂黄鱼 船老大

产品名称	脱脂黄鱼 船老大
公司名称	三门县一方特产有限公司
价格	35.00/个
规格参数	品牌:船老大 是否进口:否 生产许可证编号qs:331022010552
公司地址	三门县海游街道上洋路60号
联系电话	15858630870

产品详情

黄鱼又称大鲜、大黄花、桂花黄鱼。小黄鱼又称小鲜、小黄花、小黄瓜鱼。大小黄鱼和带鱼一起被称为我国三大海产。夏季端午节前后是大黄鱼的主要汛期，清明至谷雨则是小黄鱼的主要汛期，此时的黄鱼身体肥美，鳞色金黄，发育达到顶点，最具食用价值。

功效：黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，对人体有很好的补益作用，对体质虚弱和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果。黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。中医认为，黄鱼有健脾升胃、安神止痢、益气填精之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。

适合人群：一般人均宜于食用。贫血、头晕及体虚者更加适合。

适用量：每次80~100克。

温馨提示：黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质的人应慎食。不能与中药荆芥同食。

【别名】石首鱼、黄花鱼、江鱼。

【性味】性平，味甘。

【归经】归胃、肾经。

【功效】健脾、益气，开胃。

宜：头晕，失眠，贫血，以及久病胃虚食减者宜食。

忌：急慢性皮肤病患者忌食；支气管哮喘，癌症，淋巴结核，红斑狼疮，肾炎，血栓闭塞性脉管炎患者忌食。

搭配宜忌编辑本段

【宜】

黄鱼+苹果=黄鱼中含有丰富的蛋白质、维生素和多种微量元素；苹果中维生素、微量元素的含量也较为丰富，同食有助于营养的全面补充。

【忌】

黄鱼+荆芥=身体不适。

黄鱼+荞麦=消化不良。《食疗本草》指出：“黄鱼不可与荞麦同食，令人失声也。”黄鱼味甘性平有小毒，多食难消化，荞麦性寒难消，食之动热风，两者都为不易消化之物，同食难消化，有伤肠胃。

营养组成编辑本段

从黄鱼的“三高”营养素、重要营养素、维生素、微量元素和矿物质4个维度综合分析黄鱼的营养成分。通过计算黄鱼各营养素在每日营养素推荐摄入量中的占比(nrv%)，对比其他食物的营养成分，讲解营养成分的功效作用，让您马上就能看懂黄鱼的营养成分表！

“三高”营养素

营养素	每100克含量	nrv%	平均值	温馨提示
能量	405.8千焦	4%	低于	过量摄入不利于保持苗条身材哟
热量	97.0大卡	4%	低于	过量摄入不利于保持苗条身材哟
脂肪	2.5克	4%	低于	过量摄入会引起肥胖，“三高”和脂肪肝
饱和脂肪	0.0克	0%	低于	过量摄入会增加患心脏病的风险
反式脂肪	0.0克	-	低于	过量摄入会增加患心脏病的风险
胆固醇	86.0毫克	28%	高于	每日摄入50mg~300mg为佳，低密度胆固醇偏高不利心脑血管健康
糖	-	-	-	摄入量应不超过人体每天所需能量的10%
钠	120.3毫克	6%	低于	过量摄入容易引发高血压，成人每日钠盐摄入量应不超过6克

重要营养素

营养素	每100克含量	nrv%	平均值	温馨提示
蛋白质	17.7克	29%	高于	增强免疫力，抗疲劳，每日推荐摄入量60~80克
膳食纤维	0.0克	0%	低于	加速排毒，保持肠道健康，防癌，控血糖等，每日推荐摄入30克左右
碳水化合物	0.8克	0%	低于	维持脑细胞正常功能，脑力劳动者必须能源，每

胡萝卜素	0.0微克	-	低于	日摄入量50~100克 维持眼睛和皮肤的健康，常用眼者最需要的营养素
叶酸	0.0微克	0%	低于	防治贫血和老年痴呆症，预防出生缺陷，一般成人每日摄入400微克，准妈妈需要800微克
钙	53.0毫克	6%	低于	维持牙齿和骨骼健康解除烦躁情绪，促进青少年骨骼发育，预防中老年人骨质疏松，每日推荐摄入量为800~1000毫克
铁	0.7毫克	4%	低于	预防缺铁性贫血。每日推荐摄入量为15~20毫克
锌	0.58毫克	3%	低于	维持正常食欲，增强免疫力，促进生长发育，小朋友不能缺锌哦。维持男性正常的生精功能。每日推荐摄入量10~15毫克
硒	42.57微克	85%	高于	提高免疫力，高抗氧化、延缓衰老，防癌，保护眼睛，维护心脏和肝功能的正常。营养保健推荐每日摄入量是50~250微克

维生素

营养素	每100克含量	nrv%	平均值	温馨提示
维生素a	10.0微克	1%	低于	增强免疫力，保护皮肤，保证眼睛的暗视力，促进身体的生长发育
维生素b1	0.03毫克	2%	高于	又称硫胺素或抗神经炎素，缺乏它会引多种神经炎症如脚气病。每日推荐摄取量1.0~1.5毫克
维生素b2	0.1毫克	7%	高于	又叫核黄素，缺乏它会出现口角炎、唇炎、眼结膜炎和阴囊炎等。每日推荐摄取量1.7毫克
维生素b6	0.0毫克	0%	低于	维持钠盐平衡，缓解水肿，促进血红蛋白生成，每日推荐摄取量1.6~2.0毫克
维生素b12	0.0毫克	0%	-	预防贫血，保护心血管与心脏，保护神经系统
维生素c	0.0毫克	0%	低于	抗氧化，防癌，增强免疫，抗坏血病，保护牙龈健康，是美容养颜不可缺少的营养素哦。推荐摄入量为每天100毫克
维生素d	0.0毫克	0%	-	调节钙、磷吸收贮存，有防治疗佝偻病和骨质疏松。每日推荐摄取量是5微克，不要超过20μg，最简单的补充方法是：每天手脚露出30厘米，在阳光下晒30分钟，有效的防止维生素d的缺乏
维生素e	1.13毫克	8%	高于	称生育酚，抗氧化和防癌，延缓衰老，滋润肌肤减少皱纹，调节内分泌等，是爱美女生是至爱
烟酸	1.9毫克	13%	高于	又称维生素b3或维生素pp，抗糙皮病，扩张血管，促进血液循环，降血压，每日摄取量13~19毫克

微量元素和矿物质

营养素	每100克含量	nrv%	平均值	温馨提示
镁	39.0毫克	13%	高于	维护骨骼健康和神经系统功能，防治心血管疾病
磷	174.0毫克	24%	高于	维护骨骼健康，神经系统功能，调整血压
钾	260.0毫克	13%	高于	维持神经系统健全，预防中风
碘	0.0毫克	0%	低于	维持神经系统健全，预防中风
锰	0.02毫克	0%	低于	维持神经和免疫系统，稳定血糖，参与骨的生长与再生

铜	0.04毫克	2%	低于	协助骨、血红蛋白和红细胞形成，保持头发和皮肤色泽
---	--------	----	----	--------------------------

<:section>

营养价值[1]编辑本段

1. 黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，1. 黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，1. 黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，对人体有很好的补益作用，对体质虚弱和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果；

2. 黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。

特别适合贫血、失眠、头晕、食欲不振及产后体虚的妇女。如果怕胖可以吃脱脂大黄鱼，既营养又不需担心身材变形对人体有很好的补益作用，对体质虚弱和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果；

2. 黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，并对各种癌症有防治功效

"脱脂黄鱼"的原料与配料为野生黄鱼，等级是特级，生产日期为2013.11.1，净重（规格）是500（g），储藏方法为低温冷藏，是否进口是否，原产地为浙江，特产是是，商品条形码为6953600400258，生产许可证编号QS是331022010552，产品标准号为Q/SOS0002S，卫生许可证是QS331022010552，生产厂家为三门船老大水产专业合作社，品牌是船老大，保质期为360，售卖方式是包装