

盱眙小龙虾的营养价值

产品名称	盱眙小龙虾的营养价值
公司名称	盱眙马坝平原龙虾养殖专业合作社
价格	22.00/斤
规格参数	
公司地址	盱眙县马坝镇红烛路67号
联系电话	051788413815 13151890678

产品详情

- 1、从蛋白质的成分来看，小龙虾的蛋白质含量为18.9%，高于大多数的淡水和海水鱼虾。其氨基酸组成优于肉类，含有人体所必需的而体内又不能合成或合成量不足的8种必需氨基酸，不但包括异亮氨酸、色氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸和苏氨酸，而且还含有脊椎动物体内含量很少的精氨酸。另外，小龙虾还含有对幼儿也是必需的组氨酸。
- 2、小龙虾的脂肪含量仅为0.2%，不但比畜禽肉低得多，比青虾、对虾还低许多，而且其脂肪大多是由人体所必需的不饱和脂肪和脂肪酸组成，易被人体消化和吸收，并且具有防止胆固醇在体内蓄积从而起到预防心脑血管疾病的作用。小龙虾所含的脂肪主要是由不饱和脂肪和脂肪酸组成的，易于人体吸收。尤其是富含原肌球蛋白和副肌球蛋白，具有补肾、壮阳、滋阴、健胃的功能，对提高运动耐力具有重要作用。
- 3、小龙虾和其他水产品一样，含有人体所必需的矿物成分，其中含量较多的有钙、钠、钾、镁、磷、锌、碘，含量比较重要的有铁、硫、铜等。小龙虾中矿物质总量约为1.6%，其中钙、磷、钠及铁的含量都比一般畜禽肉高，也比对虾高。因此，经常食用小龙虾可保持神经、肌肉的兴奋性。

www.xuyilongxiamiao.com