

郑州强发冻品告诉您：三黄鸡的营养价值有哪些？

产品名称	郑州强发冻品告诉您：三黄鸡的营养价值有哪些？
公司名称	中牟县太强冻品商行
价格	1.00/件
规格参数	德霖三黄鸡:9.5KG 小样三黄鸡:9kg 诚润三黄鸡:9.5kg
公司地址	中牟县万邦物流园水产冻品D11区3A-5号
联系电话	18003817263

产品详情

郑州强发冻品告诉您：三黄鸡的营养价值有哪些？

100克三黄鸡鸡肉食部分含水分74.2克，蛋白质21.5克，脂肪2.5克，糖0.7克，热量111千卡，钙11毫克，磷190毫克，铁1.5毫克，胡萝卜素0，硫胺素0.03毫克，核黄素0.09毫克，尼克酸8.0毫克，维生素C-，维生素A-，粗纤维0，灰分1.1克。

1、三黄鸡鸡肉和猪肉、牛肉比较，其蛋白质含量较高，脂肪含量较低。此外，三黄鸡鸡肉蛋白质中富含人体必须的氨基酸，其含量与蛋乳中的氨基酸谱式极为相似，因此为优质蛋白质的来源。

2、三黄鸡鸡肉也是磷、铁、铜和锌的良好来源，并且富含丰富的维生素B12、维生素B6、维生素A、维生素D和维生素K等。

3、三黄鸡鸡肉的脂类物质和牛肉、猪肉比较，含有较多的不饱和脂肪酸——亚油酸和亚麻酸，能够降低人体对健康不利的低密度脂蛋白胆固醇的含量。