

鸭蛋的营养价值与功效

产品名称	鸭蛋的营养价值与功效
公司名称	陕西景程农牧科技发展有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	陕西省商洛市商南县城关镇东岗村小河组
联系电话	17729269361

产品详情

鸭蛋又名鸭子、鸭卵。性味甘、凉，具有滋阴清肺的作用。鸭蛋营养丰富，可与鸡蛋媲美，鸭蛋含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B2、维生素B1、维生素D、钙、钾、铁、磷等营养物质。但因为景程农牧的鸭子是以水生动物和植物为主要食物来源，所以略有腥味。吃起来较鸡蛋油润，水煮后蛋白成蓝色，蛋黄则是橘红色。

营养价值

- 1、鸭蛋含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B2、维生素B1、维生素D、钙、钾、铁、磷等营养物质；
- 2、其中鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋相当，而矿物质总量远胜鸡蛋，有强壮身体的作用。
- 3、鸭蛋中各种矿物质的总量超过鸡蛋很多，特别是身体中迫切需要的铁和钙在咸鸭蛋中更是丰富，对骨骼发育有善，并能预防贫血；
- 4、鸭蛋含有较多的维生素B2，是补充B族维生素的理想食品之一。经过腌制后，依旧有较好的营养。它富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸，还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素及维生素，而且容易被人体所吸收。

食用功效

- 1、清肺火、降阴火：适宜肺热咳嗽、咽喉痛，泄痢之人食用。咸蛋黄油有明目养眼的功效，还可治小儿积食，外敷可治烫伤、湿疹。
- 2、强健身体：促进骨骼发育，预防贫血。

3、促进食欲：能刺激消化器官，增进食欲，使营养易于消化吸收，并有中和胃酸、清凉、降压的作用。