

# 深海鱿鱼宝 银水山 包装

产品名称	深海鱿鱼宝 银水山 包装
公司名称	荣成通达水产食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:银水山 售卖方式:包装 净重:6000 (g)
公司地址	荣成市寻山街道办事处蜊江
联系电话	06317655938 15065505618

## 产品详情

品牌	银水山	售卖方式	包装
净重	6000 (g)	原料与配料	深海鱿鱼.调味料等.
保质期	365 (天)	原产地	山东
生产厂家	荣成通达水产食品有限公司	特产	是
储藏方法	-18度		

## 营养价值

鱿鱼，也称“柔鱼”，在台湾也称为“枪乌贼”，可供鲜食或干制。鱿鱼营养价值很高，是海洋赐予人类的天然水产蛋白质。鱿鱼的营养价值很高，富含人体必需的多种氨基酸，且必需氨基酸组成接近全蛋白，是一种营养保健型且风味很好的水产品，其营养价值毫不逊色于牛肉和金枪鱼，每百克干品含有蛋白质66.7克、脂肪7.4克，并含有大量的碳水化合物和钙、磷、碘等无机盐。鲜活鱿鱼中蛋白质含量也高达16%~20%，脂肪含量极低，只有不到1%，因此热量亦低，对怕胖的人来说，吃鱿鱼是一种好的选择。而鱿鱼的脂肪里含有大量的高度不饱和脂肪酸如epa、dha，加上肉中所含的高量牛磺酸，都可有效减少血管壁内所累积的胆固醇，同时能补充脑力、因此对容易罹患心血管方面疾病的中、老年人来说，鱿鱼更是有益健康的食物。现代通过研究发现，鱿鱼中虽然胆固醇含量较高，但鱿鱼中同时含有一种物质——牛磺酸，而牛磺酸有抑制胆固醇在血液中蓄积的作用。只要摄入的食物中牛磺酸与胆固醇的比值在2以上,血液中的胆固醇就不会升高。而鱿鱼中牛磺酸含量较高，其比值为2.2。因此，食用鱿鱼时，胆固醇只是正常地被人体所利用，而不会在血液中积蓄。