

猪属于家畜，猪肉是我国人民最重要的肉食来源，猪肉价格一波三折，牵动着老百姓的心。快过年了，让我们对猪身上各部位肉和内脏的营养进行一次对比。

猪瘦肉、肥肉的营养对比 (100g可食用部分)

	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	维生素 B1 (mg)	维生素 B2 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	铜 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)
瘦肉	19.7	6.3	38	1.2	0.12	0.02	100	1.2	0.02	1.2	1.2
肥肉	11.1	44.7	108	1.2	0.12	0.02	100	1.2	0.02	1.2	1.2

瘦肉和肥肉最明显的区别是瘦肉富含蛋白质，肥肉富含脂肪。在胆固醇方面，肥肉的胆固醇含量高于瘦肉。在维生素和矿物质方面，瘦肉的维生素和矿物质含量均高于肥肉，尤其在维生素B1、磷、铁、锌的含量上，可以说是远高于肥肉。

2、各部位肉的营养对比

猪的肉和内脏营养对比 (100g可食用部分)

	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	维生素 B1 (mg)	维生素 B2 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	铜 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)
肉	19.7	6.3	38	1.2	0.12	0.02	100	1.2	0.02	1.2	1.2
内脏	11.1	44.7	108	1.2	0.12	0.02	100	1.2	0.02	1.2	1.2

(对于肉的营养素含量，均值最有代表性；对于内脏的营养素含量，由于个别内脏的部分营养素含量过高，采取中位值比较有代表性。)

肉与内脏对比，多数部位的肉蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B1含量较高。多数内脏的胆固醇、维生素B2、矿物质含量较高，个别内脏含有很高的胆固醇或维生素、矿物质，且远高于其它内脏(如下文表格所示)。

2、各内脏的营养对比