

# 解開魚魚魚秘密

營養價值大公開

## 臺灣鯛介紹

臺灣鯛又稱吳郭魚、福壽魚或南洋鯽仔，1946年由吳振輝及郭啟彰引進養殖，因此被稱為吳郭魚；隨後多有水試所與民間業者持續改良。在2003年品種改良後，沒有以前的土味，並達到穩定的高品質，搭配生產流程管理、環境控制與品質要求，因而改稱「臺灣鯛」，也成為臺灣主要養殖魚種之一。全年皆產，盛產期集中於5月至11月份，產地雲嘉南地區為主。

## 魚的構造，以臺灣鯛為例

**鱗**：表面的鱗片及黏液可以保護魚的身體，並使在水中活動更加迅速與節約能量耗費。

魚鱗含有大量的膠原蛋白及甲殼素，熬成膠凍或製成膠囊食用，可補鈣、美容。

**背鰭**：主要功能為維持平衡並進行細微的行動控制；前端的硬棘則具有保護功能。

**側線**：負責感應水流及外界變化。

**尾鰭**：推動魚類前進的最主要動力來源。

**鰾**：藉由充氣與消氣來控制沉浮的器官。

**腹鰭與臀鰭**：調節轉向與平衡等細微行動。

**口**：功能是捕食，口中也有牙齒。

**眼**：魚眼沒有眼瞼，不能閉眼，也不能轉動太多。眼睛及周圍富含維生素及使血液與皮膚柔軟有彈性的多醣體，眼窩內緣的脂肪以及半透明體（膠狀物）含有 EPA 及 DHA。

**鰓**：功能為氣體交換，從嘴巴進水後，水流中的氧氣會透過鰓流入微血管，並排出二氧化碳。

**消化系統**：類似脊椎動物，包含食道、胃、肝、脾、腸，最後通過肛門排泄。

內臟富含維生素 D，使魚肉富含的鈣及磷能有效吸收。  
\* 魚內臟因容易累積重金屬，6歲以下幼童不建議食用。

**魚肉**：富含多種維生素、礦物質、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分，口感好且容易消化吸收。

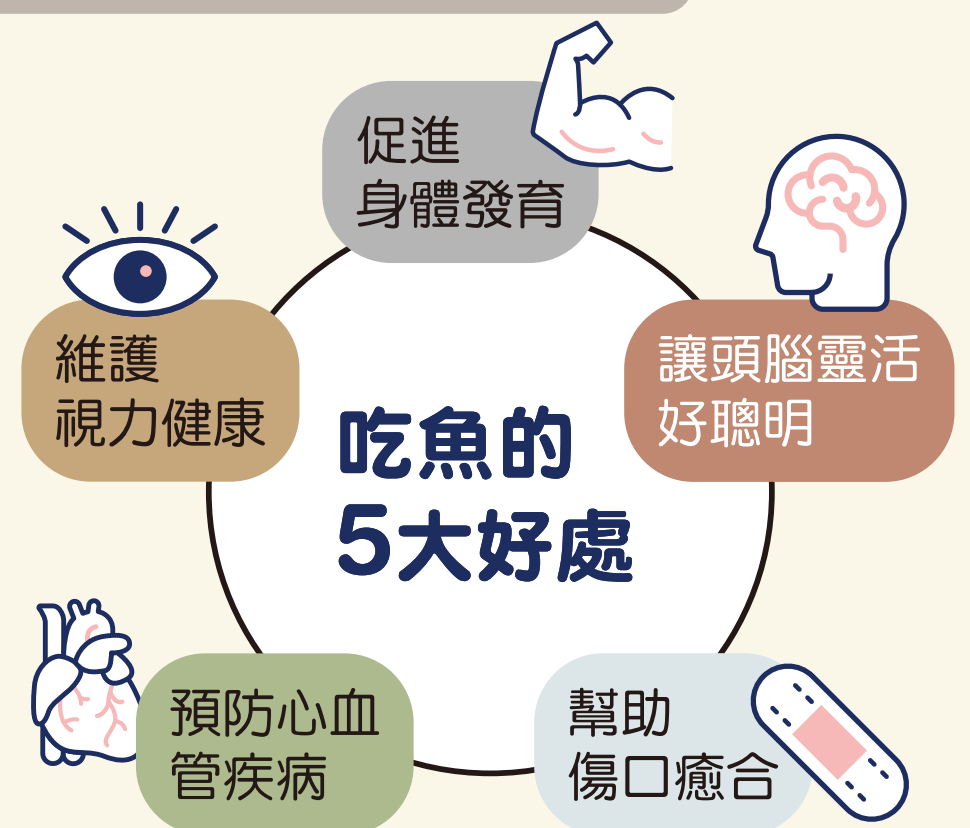
**皮下組織**：富含 EPA 及 DHA，可降低壞膽固醇的含量。

**魚皮**：含維生素A及B1，黑色魚皮更含有豐富的維生素 B2。

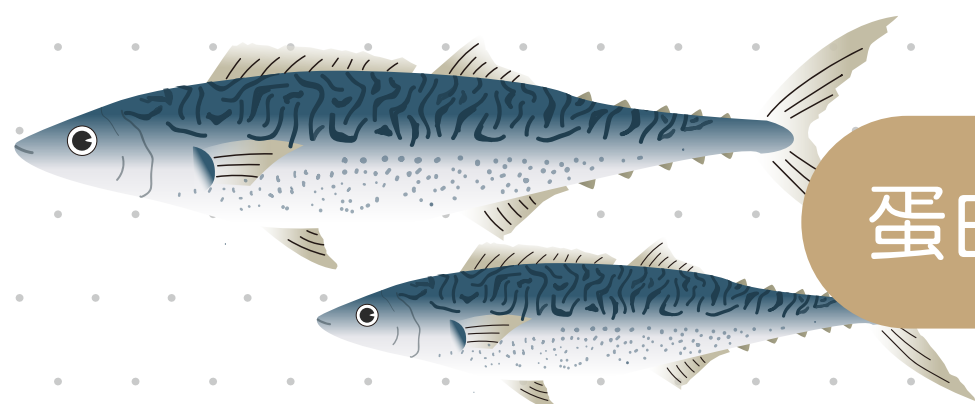
## 魚的營養成份



魚類含有豐富的蛋白質，這些蛋白質進到我們身體後，約有87%~98%皆可被人體所利用，所以魚是非常營養且優質的動物性蛋白質來源。此外，魚類也是鉀、鎂、鐵等礦物質與微量元素的極佳來源，以及含有適量的水溶性維生素B群。不同部位有不同的營養成分喔！

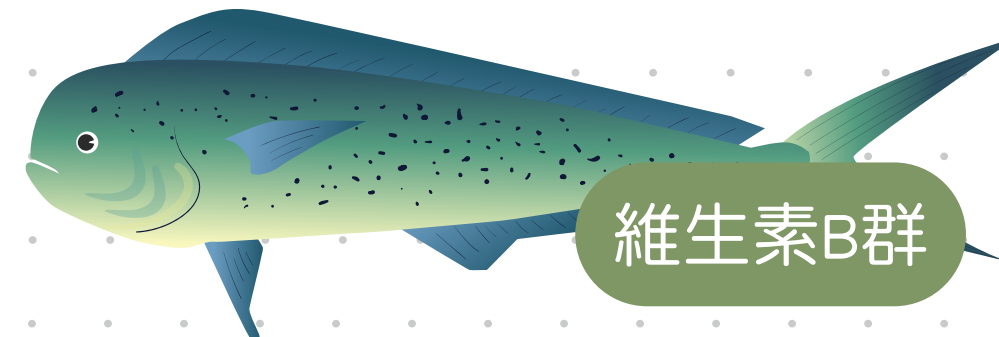


## 富含營養成分的魚類



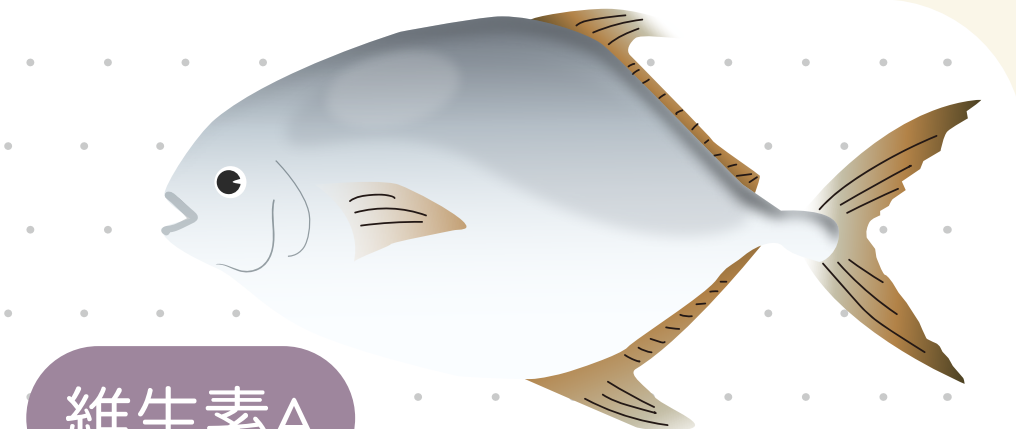
**蛋白質**

花腹鯖的蛋白質中，含有高含量的支鏈胺基酸，每100公克含有3949mg，是人體細胞、組織、肌肉建造的原料，對於成長期、懷孕期、長者都有益處。



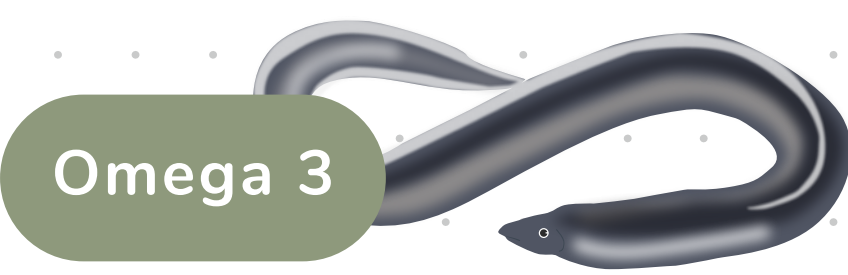
**維生素B群**

鬼頭刀中含有葉酸(B9)、虱目魚中含有菸鹼酸(B3)、文蛤中含有的B12...等等。維生素B1、B2、B3、B6、B9、B12等營養素，從魚類中也都能攝取，補充維生素B群有助於維持能量正常代謝、增進神經系統健康。



**維生素A**

金鯧中含有較高含量的維生素A，每100公克含有263μg(RE)，有助維持良好視覺，且增進皮膚與黏膜的健康。



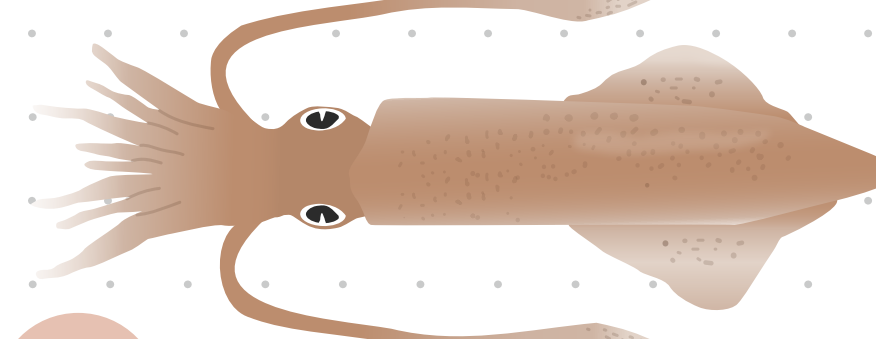
**Omega 3**

鰻魚的脂肪中含有高量的Omega3，其中廣為人知的EPA、DHA含量亦豐富，對於心血管防護、視力保健、腦部發育...等皆有助益。



**鐵**

文蛤或九孔中含有高含量的鐵質，鐵質有助於紅血球的形成，能幫助氧氣的運輸與利用。



**鋅**

小卷中含有高含量的鋅，每100公克含有1.7mg，能夠增進皮膚健康、維持正常味覺與食慾，亦能助於生長發展與生殖機能等。



**磷**

白蝦中含有高含量的磷，每100公克含有254mg，是身體內骨骼與牙齒的重要組成物質，依個人體質適度補充，能夠幫助其他營養素代謝進而提供身體能量來源。



縱橫魚蝦貝類網