

**BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG**

BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM

VIETNAMESE FOOD COMPOSITION TABLE



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	5
GIỚI THIỆU BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM.....	6
MỘT SỐ NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM	8
THÀNH PHẦN CÁC CHẤT DINH DƯỠNG	23
Nhóm 1: Ngũ cốc và sản phẩm chế biến.....	23
Nhóm 2: Khoai củ và sản phẩm chế biến	29
Nhóm 3: Hạt, quả giàu đạm, béo và sản phẩm chế biến.....	35
Nhóm 4: Rau, quả, củ dùng làm rau.....	43
Nhóm 5: Quả chín.....	63
Nhóm 6: Dầu, mỡ, bơ.....	73
Nhóm 7: Thịt và sản phẩm chế biến	77
Nhóm 8: Thủy sản và sản phẩm chế biến	93
Nhóm 9: Trứng và sản phẩm chế biến	105
Nhóm 10: Sữa và sản phẩm chế biến.....	109
Nhóm 11: Đồ hộp.....	113
Nhóm 12: Đồ ngọt (đường, bánh, mứt, kẹo)	119
Nhóm 13: Gia vị, nước chấm	125
Nhóm 14: Nước giải khát, bia, rượu	131
Nhóm 15: Thức ăn truyền thống	137
THÀNH PHẦN CÁC ACID BÉO TRONG 100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC	153
THÀNH PHẦN CÁC ACID AMIN TRONG 100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC.....	189
THÀNH PHẦN CÁC CHẤT KHÁC TRONG 100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC.....	219
PHỤ LỤC 1: CÁC THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU CHẤT DINH DƯỠNG QUAN TRỌNG	249
PHỤ LỤC 2: TÊN TIẾNG ANH VÀ DANH PHÁP KHOA HỌC CÁC THỰC PHẨM.....	271