

## LIHA VITAMIINIDE- JA MINERAALAINETESISALDUS

Liha on üldiselt B-grupi vitamiiniderikas toiduaine. Kõik lihad on B3- ja B6-vitamiinirikkad, teiste B-vitamiiniderikkus varieerub lihati. B12-rikkad ei ole kana-, hane- ja pardi- ning sealiha. Foolhapet on lihas vähe.

Liha on mineraalaineterikas toiduaine – eriti rikas tsingi-, kaaliumi-, raua- (v.a kanaliha), seleeni-, kroomi (v.a veiseliha) ja fosforirikkad, magneesiumirikas on kana-, hane-, lamba- ja vasikaliha. Vaske on märkimisväärselt pardi-, hane-, küüliku- ja põdralihas. E- ja D-vitamiinirikas on kanaliha.

Eriliselt toitaineterikkad on aga siseelundid, eriti maks.

### Vitamiinide- ja mineraalainetesisaldus erinevates küpsetatud kondita lihades Nutridata andmete alusel:

Vitamiin/ mineraalaine RI/AI	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15	B5 mg 5	B6 mg 1,5- 1,8	B12 mcg 3	D vit mcg 10	E vit alfa TE 8-10	Zn mg 9- 10	Mg mg 320- 380	Fe mg 10-15	Cr mcg 25-35	Cu mg 0,9	K mg 3100- 3500	Na mg	Se mcg 50- 60	P mg 600
Sealiha küpsetatud	0,49	0,15	7,1	0,59	0,24	0,94	0,8	0,7	3,92	29,4	1,54	6,7	0,13	382	82,6	32	210
Sea välisfilee, küpsetatud	0,48	0,19	12	0,48	0,43	0,8	0,76	0,53	2,93	35,9	1,06	7	0	496	54,5	13	271
Sea sisefilee, küpsetatud	0,46	0,13	9,7	0,63	0,48	0,4	0,13	0,93	2,66	34,6	1,76	2,8	0,11	543	58,5	8	281
Sealiha toores	0,87	0,21	-	-	0,29	0,67	0,6	0,5	2,8	21	1,1	4,8	0,091	273	59,0	23	210
Veiseliha küpsetatud	-	0,12	8,9	0,59	0,27	2,8	0,84	0,36	5,46	26,4	2,38	1,4	0,14	560	77	28	308
Veiseliha toores	0,09	0,15	-	-	0,34	1,8	0,53	0,36	4,28	21,3	1,8	2,0	0,085	315	62	19	173
Kanafilee küpsetatud	0,24	0,14	17	1	0,72	0,35	0,27	0,93	0,66 5	41,2	0,266	3,7		477	54,5	11	291
Kanafilee toores	0,24	0,14	18	1,3	0,9	0,26	0,2	0,7	0,5	31	0,2	2,8	-	359	41	8	219

Vitamiin/ mineraalne päevane vajadus (RI)	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15	B5 mg 5	B6 mg 1,5- 1,8	B12 mcg 3	D vit mcg 10	E vit alfa TE 8-10	Zn mg 9- 10	Mg mg 320- 380	Fe mg 10-15	Cr mcg 25-35	Cu mg 0,9	K mg 3100- 3500	Na mg	Se mcg 50- 60	P mg 600
Kana poolkoib küpsetatud	0,085	0,16	8,2	0,9	0,96	0,84	2	2,9	2,26	27,9	0,93	5,1	0,12	303	116	17	205
Kana poolkoib toores	0,16	0,24	8,8	1,2	0,3	0,63	1,5	2,2	1,7	21	0,7	3,8	0,09	228	87	13	154
Kalkunifilee küpsetatud	0,085	0,053	14	0,47	0,65	4,8	0,4	0,27	3,46	22,6	1,06	3,3	-	293	85,1	6,7	200
Kalkunifilee toores	0,16	0,08	15	0,59	0,81	3,6	0,3	0,2	2,6	17,0	0,8	2,5	-	220	64	5	150
Lambaliha küpsetatud, kondita	0,09	0,18	9,6	0,46	0,17	1,7	0,56	0,46	5,18	32,2	3,36	7	0,14	448	89,6	25	266
Lambaliha toores kondita	0,17	0,26	9,8	0,55	0,2	1,2	0,4	0,33	3,7	23,0	2,4	5	0,1	320	64	18	190
Vasikaliha keedetud	0,05	0,11	9,1	0,59	0,34	1,8	0,42	0,48	5,6	32,2	2,24	1,4	0,12	448	99,4	25	238
Vasikaliha toores	0,1	0,15	8,3	0,6	0,29	1,5	0,3	0,32	3,6	21,15	1,9	2	0,086	325	56	19	180

Nutridata<sup>1</sup> ja Nutritiondata<sup>2</sup> andmebaasi alusel:

Vitamiin/ mineraalne RI/AI	B1 mg 1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15	B5 mg 5	B6 mg 1,5- 1,8	B12 mcg 3	D vit mcg 10	E vit alfa TE 8-10	Zn mg 9-10	Mg mg 320 - 380	Fe mg 10- 15	Cr mcg 25- 35	Cu mg 0,9	K mg 3100 - 3500	Na mg	Se mcg 50- 60	P mg 600
Pardiliha küpsetatud <sup>2</sup>	0,3	0,5	5,1 mg	1,5	0,3	0,4		0,7	2,6	20	2,7		0,2	252	65	22,4	203
Pardiliha nahaga toores <sup>1</sup>	0,2	0,21	6,4	0	0,19	0,2	1,4	0,5	1,4	20,0	1,2	0	0	210	63	20	139
Pardiliha nahaga küpsetatud <sup>1</sup>	0,11	0,14	6,0	0	0,15	0,27	1,9	0,66	1,86	26,6	1,6	0	0	279	83,8	27	185
Haneliha <sup>2</sup>		0,4	4,1 mg	1,8	0,5	0,5			3,2	25	2,9		0,3	388	76	25,5	309
Hani nahaga toores <sup>1</sup>	0,13	0,35	12	1,3	0,58	2,0	1,4	0,5	1,4	24	1,9	0	0,14	315	69	24	184
Hani nahaga küpsetatud <sup>1</sup>	0,06 9	0,23	11	1,0	0,46	2,7	1,9	0,66	1,86	31,9	2,53	0	0,19	419	91,8	32	245
Küülikuliha <sup>2</sup>	0,1	0,2	8,4 mg	0,9	0,5	8,3			2,3	21	2,3		0,2	383	47	38,5	263
Hirveliha <sup>2</sup>	0,2	0,6	6,7 mg	-	-	-			2,7		4,5		0,3	335	54	12,9	226
Põdraliha <sup>2</sup>		0,3	5,3 mg	-	0,4	6,3			3,7	24	4,2		0,1	334	69	12,8	176
Põdraliha toores <sup>1</sup>	0,08	0,22	9,0	-	-	-	-	0,76	4,6	27	3,5	1,0	0,26	390	56	3,7	220

**Punasega** on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

**Sinisega** on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).