

# 请收好这份“健康吃肉”指南



## 01 红肉补铁补血效果好 白肉不饱和脂肪酸含量高

红肉和白肉既然同属肉类，自然在营养方面有相似之处。比如，都含有丰富的优质蛋白。无论是猪牛羊肉还是鱼虾水产，都是人类饮食中重要的优质蛋白来源。

但同时，红肉和白肉的营养价值也有着明显的差异。首先，红肉、白肉中的血红素含量不同。大多数情况下，红肉的血红素含量高于白肉，而且吸收利用率也很高。

因此，如果想在摄入优质蛋白的同时增加补铁补血的效果，那么建议您选择红肉，而且颜色越深，血红素含量越高。比如，深红色的牛里脊就比红白相间的雪花牛肉的补铁效果好。

其次，相比白肉而言，红肉脂肪含量高，且多数为饱和脂肪酸，对体重和血脂的影响较大。白肉中的脂肪则多数为不饱和脂肪酸。尤其是在一些深海鱼和贝类中，含有丰富的多不饱和脂肪酸DHA和EPA，对促进大脑和视觉细胞发育、预防血脂异常、降低心脑血管病发病率都有益处。如三文鱼、鳕鱼等深海鱼，体内DHA含量就挺高。

## 02 吃白肉比红肉相对更健康 更关键的是适量和多样化

可以看到，红肉、白肉各有其营养特点，而且优劣势都挺突出。究竟该如何选择呢？

从营养的角度而言，白肉的确是比红肉更健康的选择。

这主要是由于红肉中的饱和脂肪含量偏高。现代人的饮食中，早已不缺乏饱和脂肪。相反，为了健康，大多数现代人都需要控制饱和脂肪的摄入量。

已有不少国内外研究表明，摄入红肉较多可能会增加心脑血管疾病以及多种癌症的发病风险。相比之下，摄入白肉较多的人群则较少面临此类健康隐患。

从烹饪习惯的角度来说，整体来看，饱和脂肪含量低的白肉比红肉更有利于健康。

相比白肉，红肉更常被用于高温烧烤，而烧烤过程中容易产生苯并芘等致癌物，也会对健康造成不小的威胁。但是，如果具体到个体，这个结论并不一定适用。

举个例子，对于一个患有缺铁性贫血的女性或儿童而言，当然更推荐摄入红肉。这主要是考虑到红肉的补铁效果更好。如果担心摄入饱和脂肪多，只需要注意选择偏瘦的红肉，同时减少烹饪用油即可。

如果考虑到肉类的加工方式，选择红肉还是白肉的问题，就不能一概而论了。

简单来说，如果加工过程中用油很多，比如油炸、烧烤，那么白肉也会变成高饱和脂肪的“危险”肉类。而如果注意采取少油少盐的烹饪方式，比如白水煮、清蒸、少油快炒等，红肉也能吃得很健康。

炸鸡腿的脂肪含量就远高于炖煮的牛腱子，这说明，不恰当的加工方式完全可以让本来占优势的白肉瞬间在红肉面前败下阵来。无论是吃红肉还是白肉，都建议优选蒸煮炖拌等少油少盐的加工方式。

如果看部位的话要注意，哪怕同为红肉或同为白肉，不同部位的肉在营养上也有可能存在较大差异。

比如，同为牛肉，牛腱子肉的蛋白质含量高达23克/100克，脂肪含量低至3.3克/100克，而牛肩肉的蛋白质含量为14.1克/100克，脂肪含量高达31.7克/100克。

再比如，鸡鸭虽然属于白肉，但鸡鸭皮中饱和脂肪的含量很高，如果吃鸡鸭时偏爱吃皮，摄入的饱和脂肪并不一定比吃瘦的红肉少。

由此可见，到底该吃红肉还是白肉，不仅要考虑不同的部位，还要顾及不同个体的健康状况，同时考虑家庭的烹饪习惯。只需要记住：不管是选择红肉，还是选择白肉，第一原则是适量，第二原则是多样化搭配。多样化搭配既能解决红肉和白肉的营养缺陷问题，还能促进食物中各类营养素的协同吸收。

总之，健康吃肉的要义归根结底就六个字：适量、适合、适宜。《中国居民膳食指南（2022）》中建议：鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入量要适量，每周最好吃鱼2次或300克-500克，蛋类300克-350克，畜禽肉300克-500克。选择适合自己健康状况的，同时选择适宜的烹饪方式，才是最好的。

本报综合

## 常吃“半生不熟” 小心肝出问题

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏季夜晚，约上三五好友一起吃烧烤、喝啤酒，好不惬意。潍坊市疾控中心免疫规划科的王颖馨提醒，市民在品尝美食的同时，也要小心病从口入，那些未烤熟的海鲜和肉类里，有可能藏着危险的甲肝和戊肝病毒。

王颖馨表示，甲型肝炎（简称甲肝）是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的常见消化道传染病。粪-口途径是甲肝最重要的传播方式，甲肝患者和感染后无症状的排毒者也是重要的传染源。被甲肝病毒污染的水、食物及用具都是甲肝传播的媒介，尤其是食用污染水域生长的未经充分煮沸的贝类、蚶类水产品常会引起甲肝的暴发流行。感染甲型肝炎病毒后，一般会出现全身乏力、食欲减退、厌油、恶心、肝区疼痛、巩膜黄染、茶色尿、肝功能异常等症状。

想要预防甲肝，要把好“病从口入”关。食品要高温加热，一般情况下，加热到100℃一分钟就可以放心食用了；对一些自身易携带致病菌的食物如螺蛳、贝壳、螃蟹，尤其是能富集甲肝病毒的毛蚶等水产品，食用时一定要煮熟蒸透，杜绝生吃、半生吃以及生腌，否则饱餐过后，甲肝就可能找上门了。

此外，还要小心戊型肝炎（简称戊肝）。“戊肝是由戊型肝炎病毒引起的，以肝实质细胞炎性坏死为主的肠道传染性疾病，也主要通过粪-口途径传播。”王颖馨说，我国属于高发国家，近年来，发病人数已超过甲型肝炎。临床主要表现为厌油、食欲下降、黄疸、疲乏等。多发于春夏，潜伏期一般为2周-8周。所有人都有可能

感染戊肝，特别是孕妇、慢性肝病患者、老年人这三类人群，出现重症的概率较高，病毒对他们的杀伤力更强。

在重型肝炎中，孕妇占比高达27%，病情发展较快，极易发生流产、早产、死胎及产后感染。此外，患者在妊娠晚期病死率最高。

王颖馨表示，戊型肝炎病毒对热敏感，充分烹饪食物可使之灭活，肉类、海产品要煮熟，不吃半生不熟的烧烤食品；保持良好的卫生习惯，饭前便后用洁净水洗手；生食与熟食的案板一定要分开，防止造成病毒的传播。

“要想远离甲肝和戊肝，接种疫苗是最安全、有效、经济的方式。”王颖馨说，市民一定要到正规的预防接种门诊进行疫苗接种。

王颖馨说，市民一定要到正规的预防接种门诊进行疫苗接种。



## 养生堂

### 低盐饮食别盲目 医生建议这样吃

食盐是日常生活中最主要的调味料，可以说食盐是美味佳肴的伴侣，但是根据我国居民的饮食习惯，存在食盐摄入量普遍超量的现象。我们每天膳食中的大多数食物，如米、面、蔬菜、水果、肉类中都含有少量的天然钠盐，日益丰富的精加工食品中添加大量的化学物质，这些物质也隐藏了大量的钠盐，比如说防腐剂中的亚硝酸钠，加之我们烹饪时添加的钠盐，三重钠盐摄入的叠加很容易导致钠盐摄入增高。高盐饮食非常容易引起高血压、心脑血管疾病、慢性肾病甚至是胃癌，严重影响人们健康。

世界卫生组织规定：一个正常成年人每天钠盐的摄入量应该控制5克左右，包括我们日常生活中烹饪所加的老抽、酱油等佐料的含盐量。从健康的角度出发，我们应该限制食盐摄入量每天在3克-4克，酱油5毫升-10毫升，少食或不食腌制类食品。

此外，人体内的钠钾平衡也很重要，钾离子主要存在于细胞内，钠离子主要存在于细胞外，二者在细胞内外浓度的动态平衡是维持生物体液体容量、酸碱平衡，也是正常细胞功能的一个重要基础。钠的摄入不能过高，钾的摄入也不能太低，我们要多摄入一些含钾较高的食物，比如冬瓜、牛油果、香蕉、绿叶蔬菜、西兰花、南瓜和一些药食同源食品如白扁豆等，保持体内的钠钾平衡，真正做到吃出健康好身体。

本报综合