

吃红肉和白肉哪个更健康

□ 阮光锋

“

古人云：“宁吃天上飞禽四两，不吃地上走兽半斤”。白肉真比红肉更营养吗？有些人认为红肉好，而也有部分人说白肉好，真的是这样吗？那么到底什么是红肉，什么是白肉呢？”

”

红肉、白肉是研究人员为了分析不同颜色的肉类对健康的影响而分的。关于红、白肉如何区分有三种不同的方法。第一种方法是按照肉做熟后的颜色区分，红色即为红肉，白色即为白肉；第二种方法按是否为哺乳动物来分，是哺乳动物则为红肉，不是则为白肉；第三种方法则是按肉类中肌红蛋白的含量来分，多就是红肉，少就是白肉。

其实，第一种按照肉做熟后的颜色这种方法并不十分完善，例如三文鱼的肉做熟前就是红色的，但它属于白肉。做熟前的猪肉是红色的，做熟后会变成白色，但猪肉还是属于红肉；虾、蟹

加热后会变成红色，但还是属于白肉。所以大家了解一下大体的分法就行了，不必去钻牛角尖。

人类的血液是红色的，这主要和血液中的红细胞有关，而红细胞的红色是因为含有血红蛋白，血红蛋白的组成成分之一就是铁，血红蛋白把氧运送到身体的各个部分。同样的道理，红肉的颜色主要是由于哺乳动物肉中含有肌红蛋白。肌红蛋白是一种蛋白质，它的组成成分之一也包括铁，肌红蛋白能够将氧传送到动物的肌肉中去。

有关吃红肉、白肉对健康影响的研究发现，吃红肉多的人群



患结肠癌、乳腺癌等疾病的危险性会增高；研究还发现，男性吃太多红肉还会导致得前列腺等各种疾病的概率加大。需要注意的是，这里说的是“吃红肉多的”，并不意味着吃点红肉就增加得病的危险。

分析吃红肉多的人得某些疾病的危险性高，这主要是因为，和白肉相比，红肉中含的脂肪多，并且其中的饱和脂肪酸多。动物脂肪主要是提供能量，

能量摄入过多会增加肥胖和心血管疾病的危险，饱和脂肪酸摄入量过高是导致血中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高的最强因素。

需要了解的是，不管红肉还是白肉，都含有脂肪，只是含的多还是少的问题。另外，二者也都含有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸，含量也是相对的。同样重量的肉中，猪肉的脂肪含量最高，羊肉次之，牛肉最低。即使在红

肉的瘦肉中，脂肪的含量也不少。鸡、鸭肉中的脂肪含量也较低，不饱和脂肪酸含量较高。鱼类中的脂肪含量一般较低，并且含有较多的多不饱和脂肪酸，深海鱼类中富含EPA和DHA，对预防血脂异常和心脑血管病有一定作用。

既然是这样的情况，是不是红肉就完全不能吃了？我们反复强调过，每类、每种食物都有它的营养含量特点，没有一种天然的食物中含的营养物质能满足身体所有的营养需要。红肉的脂肪偏多，但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌，并且容易被人体所吸收、利用，还有丰富的蛋白质、维生素(B₁、B₂、A、D)等。过量吃不利于健康，建议适量吃。中国营养学会推荐成年人每天吃动物性食物的量：鱼虾类50~100克(1~2两)，畜禽肉类50~75克。

对于那些吃肉偏多的居民，特别吃猪肉过多的，应注意调整，尽量多吃鸡、鸭、鱼肉。还有一些人平常吃动物性食物的量还不够，应适当增加。

(作者系北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授)

健康厨房



秋分补水系列之糖醋黄瓜片

食材：黄瓜 750 克，白糖 100 克，白醋 25 毫升，精盐少许。

做法：1. 将黄瓜洗净去两头，切成片状；
2. 放入适量精盐，腌制 20 分钟；
3. 将黄瓜捞出，盐水倒掉；
4. 放入白糖、白醋拌匀，腌制 1 小时即可食用。

功效：黄瓜性温、味甘；含糖类、胡萝卜素，维生素 E、C 及铁等成分。具有清热解渴、生津止渴、利水消肿的功效。主治烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、小便不利等病症。此外，黄瓜加入白糖、白醋，酸酸甜甜，特别助消化。

健康新知

5 个让你大吃一惊的营养常识

如果提到补钾，你想到的是香蕉，说到护眼，你第一反应是胡萝卜，那说明你对食物营养有一定的了解，但并不深入。近日，美国《医学日报》载文，刊出“让你大吃一惊的 5 个营养常识”。

土豆和芋头比香蕉更补钾

钾可预防中风，协助肌肉正常收缩，并降低血压。世界卫生组织建议，每人每天应摄取 3510 毫克的钾元素。在很多人心中，香蕉是最好的钾元素来源，但事实并非如此。有关数据显示，100 克香蕉中含钾 256 毫克，而相同重量的土豆含 342 毫克，芋头含 378 毫克，并且后两者的热量均低于香蕉。

丁香和薄荷比红葡萄酒更护心

此前已有多项研究发现，红葡萄酒可提高“好胆固醇”水平，进而有助于降低心脏病和脑卒中的患病风险，而让红葡萄酒发挥健康功效的主要成分是多酚类抗氧化物质。每 100 毫升红葡萄酒中含 101 毫克多酚，但相同重量的丁香含 15188 毫克，薄荷含 11960 毫克。此外，八角和可可粉分别含 5460 毫克和 3448 毫克。

泥鳅比牛奶含钙多

缺钙不但会危害骨骼健康，还会导致失眠甚至脾气暴躁。营养专家建议，19~50 岁的成年人钙的摄入量为每人每天 700~1000 毫克。不可否认的是，牛奶是很好的补钙食物。一

袋牛奶(250 克)含 260 毫克钙，虽然看上去很可观，但也少于 1 份 100 克泥鳅所含的 299 毫克钙。

绿叶蔬菜比胡萝卜更护眼

胡萝卜有助护眼，因为其富含的β胡萝卜素能在人体内转化为维生素 A，有助预防夜盲症。而菠菜和羽衣甘蓝等绿叶菜不但富含β胡萝卜素，还含有叶黄素和玉米黄素，它们能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光，保持视觉灵敏与清晰。

甜椒维生素 C 含量是橙子的 2 倍多

美国食品和药物管理局建议，每人每天应摄入 60~90 毫克维生素 C。数据显示，每 100 克橙子含维生素 C 33 毫克，而甜椒含 72 毫克。

每天吃蘑菇有助减肥

本报讯 张勇 据《纽约每日新闻网》近日报道，美国约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院的研究者发现，如果人们每餐用一杯蘑菇代替肉食，一年下来平均能减掉 7 磅(约合 3.2 公斤)的体重，身体中的总脂肪含量也会下降，而且减肥效果较持久。

研究人员召集了 73 名成年人，其中大部分是 40 多岁的女性，要求她们参加为期一年的随机临床试验，以检测食用白蘑菇与减轻体重之间的关系。试验结果显示，用一杯蘑菇代替肉食的志愿者一年下来减轻了 7 磅的体重。

该研究认为，增加低能量密度食物(如蘑菇)的摄入量，用来代替高能量密度的食物(如肉类)，有助于在保持饱腹感的同时降低体重。为满足爱吃肉的人，食品科学家已经开始在蘑菇中添加“肉食”和其他味道，让它成为一种纯天然的肉味素食。