

# 人类健康肉食食品之鸵鸟篇

□ 中国鸵鸟养殖开发协会副秘书长、协会专家委员会副主任、高级畜牧师 范继山

随着社会的进步,人们生活水平的不断提高,膳食结构也有了新的要求,对各种畜、禽肉和内脏需要量逐渐增长,并希望有能够提供高蛋白质、低脂肪、低胆固醇和含有体必需的各氨基酸,以及较为丰富的微量元素等营养成分的畜、禽品种或新禽种。

## 一、我国鸵鸟养殖与开发近况

经过我国畜牧业专家、营养学专家等有关专家的反复多次论证,认为家养鸵鸟能够适应我国生态条件,是符合畜牧业发展方向节粮型禽类,在我国有发展前途的新物种。鸵鸟肉也是人类渴望的食物新资源。

中国的鸵鸟业已从无到有发展起来了,养殖、屠宰、产品加工、营销已基本形成了一个产业链条。近几年,每年约屠宰商品鸟两万五千只,出肉125万公斤(包括内脏),一部分肉销往国外,大部分内销,近两年,国内鸵鸟肉销售量已出现供不应求现状。这说明鸵鸟肉在国内开始有了市场,已逐渐被消费者所接受。

为了让广大消费者吃得明白,吃得放心,吃得健康。中国鸵鸟养殖开发协会,在中国农业大学食品科学与营养工程学

院的支持下,请北京产品质量监督检验院,对鸵鸟肉的营养成分进行了分析。北京产品质量监督检验院《CNAS》是国家及国际认可的食品测试单位,其测试结果具有可靠性、权威性。

现将鸵鸟肉测试结果和牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉的营养成分进行了比较、分析:

### (一) 比较分析:

1. 鸵鸟肉的蛋白质含量高于其他畜、禽肉。鸵鸟肉的蛋白质含量21.8(g/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉蛋白质含量平均值分别为19.8、19.2、19.45、19.15、12.4(g/100g)。

蛋白质是构成肌体各个器官的物质基础,承担肌体一切生命活动,肌体内一些活性酶、各种内分泌、激素、肌体组织中的粘液以及一些免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的。肉的蛋白质含量越高越有利于人类身体健康。

2. 鸵鸟肉的脂肪含量低于其他畜、禽肉。鸵鸟肉的脂肪含量1.9(g/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉的脂肪含量平均值含量分别为7.85、21.6、9.0、20.0、26.94(g/100g)。

鸵鸟脂肪含量低,并具有不饱和脂肪酸含量高的特点,相对而言是有利于人体健康。

3. 鸵鸟肉中微量元素钙、

铁、锌高于其他畜、禽肉。

鸵鸟肉钙的含量16.50(mg/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉钙的含量分别为6.90、6.0、7.0、5.50、12.50(mg/100g)。

鸵鸟肉铁的含量4.38(mg/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉铁的含量平均值分别2.30、1.85、3.15、1.85、2.30(mg/100g)。

鸵鸟肉锌的含量32.0(mg/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉锌的含量平均值分别4.88、2.19、4.64、1.28、1.35(mg/100g)。

钙、铁、锌、锰还有磷是构成人体骨骼的主要元素,在软组织(肌肉、皮肤)和体液(血液、消化液、激素)中都有一定含量。缺乏或比例失调时生长发育受阻,贫血、出现骨骼疾病、人的生理机能也不同程度受到影响。

4. 鸵鸟肉中含有18种氨基酸,包括人体必需的赖氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸等含量都高于其他畜、禽肉。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。人体摄入的动物、植物中的蛋白质在胃蛋白酶和胰蛋白酶的作用下,被分解成氨基酸之后才能被吸收进入血液中,组成肌体各个组织和器官,

以及进行肌体各个组织和器官修补和代谢。必需的赖氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸等的含量越高越好。

5. 鸵鸟肉的胆固醇含量低于其他畜禽肉。鸵鸟肉的胆固醇含量48(mg/100g)而牛、猪、羊、鸡、鸭肉的胆固醇含量分别为58.0、81.0、60.0、162.0、95.0(mg/100g)。

人体需要一定量的胆固醇,健康成年人体内含有胆固醇140克,分布在人体脑、神经、肝肾、肠等内脏组织以及皮肤中,胆固醇是细胞膜、血浆脂蛋白、肾上腺素、雌性激素、雄性激素的重要成分。但人体摄入过多的胆固醇,会引起胆固醇代谢障碍,引发心血管病、脑血管病和胆结石等疾病。

## 二、鸵鸟肉乃肉中精品,人类最理想的健康肉食食品

通过上面的营养分析表,鸵鸟肉不仅含有禽肉之全部优点而且还具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇、人体所需要的必需氨基酸,钙、铁、锌、锰含量丰富等特点。因而被认为鸵鸟肉是人类最理想的健康肉食食品。

我国的著名营养学家于若木女士为鸵鸟养殖企业亲笔题词:“鸵鸟肉乃肉中精品”。

根据世界卫生组织的数据:我国人均食肉量在世界平均水平之下,而我国国民心、脑血管病的发病率居世界平均水平之上。可见是我国人民的膳食结构存在不合理之处,摄入过多的高脂肪、胆固醇,营养不均衡等原因的影响。儿童也因钙、铁、锌微量元素缺乏,而患营养缺乏症。

从上述鸵鸟肉与其他畜、禽肉的比较、分析不难得出鸵鸟肉是当今高蛋白、低脂肪、低胆固醇,钙、铁、锌、锰含量丰富最理想肉食食品,是老年人和儿童最佳健康肉食食品。

## 三、鸵鸟肉烹饪方法简单易推广

凡是适合猪、牛、羊、鸡、鸭肉制作美味佳肴的方法,对鸵鸟肉基本适用。大、中、小饭店和家庭厨房都可以操作。在我国南北各地的餐馆,鸵鸟肉的制作中鲁、粤、潮、淮各菜系的品牌均做出了很好的菜品。

北京东来顺饭店、石家庄鸵鸟肉馆、北京京磁鸵鸟养殖乐园的厨师长们提出:

涮鸵鸟肉、鸵鸟肉大排、红烧鸵鸟肉翅、爆炒鸵鸟肉、酱鸵鸟肉、铁板烧鸵鸟肉(主要配料是洋葱)、苦瓜炒鸵鸟肉片、鸵鸟肉串(主要配料孜然、辣椒)。鸵鸟肉等都深受广大消费者的欢迎,营养丰富,味道鲜美,嫩、软、松是鸵鸟肉的主要特点。

## 鸵鸟肉的一些主要营养成分及含量与畜禽肉的比较

营养成分	鸵鸟肉	牛肉	猪肉	羊肉	鸡肉	鸭肉
蛋白质(g/100g)	21.8	19.8	17.9-20.3	19-20.5	16.7-21.6	9.3-15.5
脂肪(g/100g)	1.9	2.3-13.4	6.2-37.0	3.9-14.1	4.5-35.4	9.7-44.8
胆固醇(mg/100g)	48.0	58.0	81.0	60.0	162.0	95.0
蛋氨酸(g/100g)	0.59	0.112	0.424	0.414	0.466	0.303
赖氨酸(g/100g)	1.95	1.244	1.536	1.647	1.474	1.222
苏氨酸(g/100g)	1.04	0.950	0.935	0.885	0.774	0.652
精氨酸(g/100g)	1.39	--	--	--	--	--
组氨酸(g/100g)	0.61	0.830	0.742	0.513	0.546	0.410
亮氨酸(g/100g)	0.96	0.112	0.931	0.816	0.466	0.638
苯丙氨酸(g/100g)	2.10	1.586	1.711	1.533	1.416	1.178
丙氨酸(g/100g)	1.34	--	--	--	--	--
异亮氨酸(g/100g)	0.77	0.717	0.898	0.758	0.754	0.591
缬氨酸(g/100g)	1.04	0.986	1.060	0.941	0.875	0.726
谷氨酸(g/100g)	3.58	--	--	--	--	--
脯氨酸(g/100g)	0.75	--	--	--	--	--
酪氨酸(g/100g)	0.64	--	--	--	--	--
丝氨酸(g/100g)	0.90	--	--	--	--	--
甘氨酸(g/100g)	0.99	--	--	--	--	--
冬氨酸(g/100g)	2.03	--	--	--	--	--
钙(mg/100g)	16.50	6.90	6.0	6.0-9.0	2.0-9.0	4.0-9.0
铁(mg/100g)	4.38	1.6-3.0	0.9-3.0	2.3-3.9	1.2-2.1	1.6-3.0
锌(mg/100g)	32.0	2.07-3.71	2.18-2.09	3.22-6.06	1.1-1.46	1.31-1.38
硒(mg/100g)	0.212	2.54-9.80	9.50-13.40	7.80	5.4-12.75	5.8-12.25