



# 肉类不分好坏 交替着吃才是好办法

□ 北京协和医院临床营养科 于康

从脂肪含量来看,常吃的肉类可以分为三个层面:猪牛羊是一个层面,鸡鸭是一个层面,鱼虾是一个层面。不同层面的肉类各有千秋,交替着吃是最好的。

现在有这么一种说法是:吃猪肉,要吃肥型猪的瘦肉,而不吃瘦型猪的瘦肉,其实这种做法完全没必要。瘦型猪只要是合

格的,按照正规的饲养模式培养出来,都可以照常食用。

很多人喜欢把猪肉和牛、羊肉比较,想知道哪个更好一些?其实它们都差不多,从脂肪含量来看,常吃的肉类中鱼虾的脂肪最少,鸡鸭次之,猪牛羊肉的脂肪最多。

但是从另一个角度来说,猪牛羊肉也有它们自身的优点,因

为红肉含有一定量的铁,如果总是吃鸡鸭肉或鱼虾,容易导致身体里的铁元素不足。所以,不同层面的肉类各有千秋,不应该只吃某一种肉类。

“那为什么大家总觉得猪肉没有牛肉和羊肉好?”这是从脂肪和胆固醇的角度而言。比如,去健身,想长肌肉又怕吃太多的脂肪,所以,建议大家多吃牛肉。

其实,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃也不合适。正确的做法是:掌握好量,各种肉交替食用,既享受生活,又平衡营养。

那么,这个合适的量到底是多少呢?最简单的一个判断办法:手指两个关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,大概生重一两。一个血

脂、腰围、体重都正常的成年人,一天可以吃二两瘦猪肉,或牛肉又或羊肉,都是可以的。

如果你的体重已经超标,那么就要减少吃肉量。这里说的二两是生重,做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克,所以按熟肉的重量来吃,一天的量是70克,大概掌握这个量就可以了。

## 反季节蔬菜的营养与品质有哪些?



随着农业生产技术的发展,我国大多数地区实现了蔬菜周年供应,越来越多的反季节蔬菜端上了消费者的餐桌。但在给消费者提供了更多选择的同时,也遭到了一些质疑,有的消费者将“味道差、营养低”与反季节蔬菜画上了等号。事实究竟如何呢?

据了解,蔬菜生长和发育过程中会受到各种环境因素的影响,低温、高温、光照、干旱等等,都会影响蔬菜生理代谢过程,进而影响各种营养成分的合成与积累。反季节蔬菜多以大棚种植为主,大棚往往是在冬季低温环境下使用,可以提供较好的保温措施,但是相对春、夏、秋季露地来讲,大棚里的温度还是会低3至10℃甚至更多。光照强度也会因为覆膜和冬季日照时间短,比露地弱大约20%至30%。

专家认为,反季节蔬菜与应季蔬菜生长环境特征的不同,带来了味道与营养的差别。大量消费者体验及科学研究发现:

1.反季节蔬菜味道的确不如应季露地蔬菜

蔬菜中糖类成分和风味成分决定着蔬菜的味道,而这些成分的形成与光照和温度有着密切的关系。高温及高光照强度会增加蔬菜中糖类成分及风味成分的积累。露地种植蔬菜生

长过程中环境温度较高、光照较强,故而应季露地种植的蔬菜风味及口感更好一些,其中番茄、黄瓜等适合生吃的蔬菜以及辣椒、芹菜等具有独特风味的蔬菜尤其明显。

2.反季节蔬菜的营养并不差,部分营养成分甚至可能优于应季露地种植的蔬菜。

蔬菜生长过程若处于温度较低的情况下,自身保护机制会促使其生成更多的维生素C和酚类物质。维生素C和酚类物质作为植物源抗氧化剂,对人体健康起着重要的作用。反季节蔬菜生长过程温度整体低于应季蔬菜,部分处于低温胁迫状态,故而其维生素C和酚类营养物质含量与应季露地种植蔬菜相比不一定就低,甚至可能更高。

专家建议不能因为反季节蔬菜的风味及口感比露地种植的差,就认为其营养也差。事实是,反季节蔬菜部分营养成分含量不仅不比应季露地种植的蔬菜低,甚至可能会更高。同时,反季节蔬菜在冬季、春季这种原本蔬菜稀少的季节给我们提供了更多的选择,丰富了消费者的餐桌,因而,反季节蔬菜对于提升公众健康生活品质的作用是相当重要。

(新华网)

## 夏季食养多吃这几类食物

夏季人体的新陈代谢较为旺盛,有些人动不动就一身汗,唇干口燥,食欲减退,胃口不佳。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授建议,饮食上,夏天应以青菜、瓜类、豆类等清淡蔬果为主,辅以荤食。肉类宜选瘦肉、水鸭肉、鹌鹑肉、鸽肉及鱼、蟹、贝壳类,切忌吃生冷冰冻食物,也别吃过辛辣燥热的食物。食疗养生可适当多吃以下几类食物:

### 1.苦味食物

蓝森麟提醒说,夏季酷暑炎热、高温湿重,吃苦味食物有助健脾清暑热,增进食欲。而现代研究也表明,许多苦味食品如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子,以及啤酒、茶水、咖啡、可可等所含的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等物质具有消炎退热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。夏季适当多吃一些,不仅可消暑退热、提神醒脑,还能增进食欲、健脾益胃。

### 2.甘酸清润食物

夏季人体流汗多,可适当选吃番茄、食醋、马齿苋、橄榄、杨梅、李子、话梅等生津止渴、健胃消食的食物。另外,因为夏季脾胃功能较为迟钝,食欲相对下降,适当多吃些清淡的食物,有助于开胃健脾。如果吃太多肥腻的补物,反易伤脾胃,影响消化和对营养的吸收。

### 3.健脾芳香化湿食物

夏天还可适当选吃西洋参、沙参、石斛、山药、水鸭、鲫鱼、生地、荷叶、藿香、佩兰、陈皮、薄荷、鸡矢藤、白萝卜、绿豆、薏米、白扁豆、冬瓜、西瓜、土茯苓、白茅根等,帮助健脾祛湿、解暑开胃。现代药理研究表明,芳香气味的食物大多能刺激嗅觉、味觉及胃黏膜,从而促进胃液分泌,增强食欲;健脾利湿的食物多能利尿,排走体内积水。

## 亚油酸摄入量与2型糖尿病风险之间有啥关系?

近日,国际学术期刊Diabetes Care 在线发表了中国科学院上海营养与健康研究所宗耕研究组和哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养系合作的最新研究成果“Associations between Intakes of Linoleic Acid and Incident Type 2 Diabetes among U.S. Men and Women”。该研究揭示亚油酸摄入与2型糖尿病风险之间的关系,发现亚油酸摄入与2型糖尿病风险呈负相关,且当亚油酸替换饱和脂肪酸、反式脂肪及碳水化合物后,2型糖尿病风险明显低于替换前。

n-6系列多不饱和脂肪酸平均占日常膳食总能量的4.4-6.6%,98%以上为亚油酸,2%以下为花生四烯酸。亚油酸是一种人体必需脂肪酸,具有降低胆固醇的作用。大量实验证明,n-6系列多不饱和

脂肪酸能够降低冠心病风险。然而,n-6系列多不饱和脂肪酸与2型糖尿病风险之间的联系尚不明确。在已有的报道中,血液或脂肪组织内的亚油酸摄入生物标记与2型糖尿病风险相关。但膳食n-6系列多不饱和脂肪酸摄入量与糖尿病的直接关系还有待进一步研究。

该研究纳入了三个大规模的前瞻性队列研究{The Nurses'Health Study (NHS)、NHSII、Health Professionals Follow-Up Study (HPFS)}的214,028名调查对象。研究人员通过分析每2-4年更新一次的膳食频率问卷所获得的随访数据,结合持续更新的食物成分数据库,评估调查对象n-6系列多不饱和脂肪酸摄入量。在随访期内,共发现18442例2型糖尿病。多

因素调整分析结果显示,亚油酸摄入与2型糖尿病风险呈负相关。当亚油酸等热量替换(按每日总能量摄入的5%计算)饱和脂肪时,2型糖尿病风险下降14%;替换碳水化合物时,风险下降9%;替换反式脂肪(按每日总能量摄入的2%计算)时,风险下降17%(图)。另外,花生四烯酸摄入与2型糖尿病风险呈正相关。

研究结果提示,增加亚油酸的膳食摄入量(多吃富含亚油酸的植物油及坚果等),限制不健康脂肪或碳水化合物的摄入能够预防2型糖尿病。这对优化饮食结构具有重要的指导意义。

该研究得到美国国立卫生研究院、联合利华、国家科技部和中科院的大力资助。

(中国科学院)