



岁末年首,新的一年姗姗来迟,无论是身处他乡的游子,还是近在父母、儿女身边,在这举家团圆的时刻,餐桌上总少不了包括畜、禽、水产等在内的“肉”。

严格意义上的“肉”,即动物的肌肉及内脏、舌、耳、脑等器官。

春节期间也是肉及肉制品消费量较大的时期,如何正确选择肉类呢?不妨参考一下:宜瘦不宜肥、宜真不宜假、宜水不宜陆、宜鲜不宜陈、宜少不宜多。

肉类及其制品是机体蛋白质、脂肪和脂溶性维生素的良好来源。《中国居民膳食指南(2022)》强调正常成年人要适量摄入鱼、禽、蛋类和瘦肉,以平均每日120~200g为宜。最好每周吃上1~2次鱼,量在300~500g左右;每周畜禽肉300~500g左右。

囤肉又怕长胖? 这份新年食肉指导请查收

宜瘦不宜肥

肥瘦分别对应肉的脂肪和瘦肉组织。不同的肉类对应的脂肪含量与动物的品种、部位、年龄和肥育程度密切相关。

一般来说,1g脂肪提供9千卡的热量,脂肪摄入过多,若身体活动不足,容易引起超重、肥胖问题。

通常,畜肉中猪肉的脂肪含量最高,羊肉次之,牛肉最低;禽肉中,火鸡和鹌鹑的脂肪含量较低。因此,在选择肉类宜瘦不宜肥,以下是不同肉类的脂肪含量仅供参考。

温馨提示:在选择肉类时,优先选择脂肪含量低的肉类。

不同肉类脂肪含量	
肉类	脂肪含量
猪瘦肉	6.2%
羊瘦肉	3.9%
牛瘦肉	2.3%
兔肉	2.2%
火鸡	<3%
鹌鹑	<3%
鸡和鸽子	14%~17%
鸭和鹅	20%左右

宜真不宜假

一些不法商家用替代物冒充“肉”,以极低的成本牟取暴利,谨防上当受骗,加以甄别。

如一般是用鸭肉、羊油、肉味香精等(也可用几种肉加羊肉)在一起搅拌均匀后,经压制、冷冻,最后切片或加工成串,实为“风味羊肉”或“混合肉”。

而蟹肉棒、鱼豆腐、龙虾丸、墨鱼丸、模拟扇贝柱等火锅或者麻辣烫里常见的食材,原材料多是冷冻鱼糜、淀粉做成的“假肉”。

温馨提示:当肉类价格明显低于市场价格时,需谨慎。建议通过正规渠道购买或在证照齐全的餐饮饭店进行消费。

宜水不宜陆

这里说的“水”是指水生动物,如鱼、虾、蟹等,而“陆”是指生活在陆地上的动物,如猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等。

为什么宜水不宜陆呢?这是因为目前我国多数居民摄入畜肉较多,鱼等水产类较少,需要调整比例。事实上,水产品 and 畜禽肉中多数营养成分含量相差不大,但脂肪含量和脂肪酸的组成有较大差异,对健康的影响有所不同。

鱼和禽的脂肪含量相对较低,水产品还含有较多的不饱和脂肪酸,有些鱼类富含二十碳五烯酸(EPA)和

二十二碳六烯酸(DHA),对预防血脂异常和心血管疾病等有积极作用。因此,应当优先选择水生鱼类食用。

宜鲜不宜陈

选择肉类宜新鲜,但并非越新鲜越好。

一般来说,当天宰杀或刚刚宰杀不久的牲畜,肌肉强烈收缩,进入“僵直期”,此时尽管肉很新鲜,但肉质僵硬。食用起来,肉口感差、质地硬、味道也并不鲜美。

最好选择“淡淡的鲜红色、表面有光泽;没有特别强的腥味,而且带有香味;按压后有弹性、按压后可以及时复原”的“排酸肉”。

温馨提示:优质的排酸冷鲜肉,最好当天购买当天烹调,烹饪制作过程中,注意生熟分开、谨防交叉污染。如实在吃不完,可最多放入冰箱0~4℃低温冷藏2~3天,尽快吃完。

宜少不宜多

这里说的“少”是指肉类的食用量,但在肉的种类上宜“多”——天上飞的、地上跑的、水里游的,从现代营养学角度来讲,食物种类多样,有助于营养均衡,古代关于肉类也有“五畜为益”的提法,顾名思义,也是提示尽可选择多种类的肉。

(高春海)

鱼肉营养丰富 会吃有益健康

鱼可以分为淡水鱼类和海洋鱼类。淡水鱼类常见的有草鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼、鳊鱼、青鱼等。海洋鱼类常见的有带鱼、黄花鱼、三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等。

鱼肉具有高蛋白、低脂肪、高维生素等优点,营养丰富,非常适合儿童食用——肌纤维较短,肉质鲜嫩;蛋白质组织结构松散,容易消化、吸收。

鱼肉的蛋白质非常优质,不仅含有多不饱和脂肪酸,还含有丰富的蛋氨酸和牛磺酸,有利于儿童大脑发育,可以促进钠从尿液排出,抑制钠对血压的不良影响。

鱼肉的矿物质含量非常丰富,如钙、磷、钾、镁、碘、锌、硒等,且较容易吸收,非常适合儿童补充矿物质。鱼肉中还含有多种维生素,如维生素A、维生素D和B族维生素等。

儿童食用需注意安全

给儿童吃鱼,尽量选择营养价值较高、口感较好、安全性较高的鱼。比如,适宜选择体积较大、鱼刺相对较少的鱼。同时,鱼的腹部位置,小鱼刺较少,更适合儿童食用。

带鱼、黄花鱼、三文鱼、鳕鱼是很好的海洋鱼类,营养丰富,肉质鲜美,小鱼刺较少,适合儿童食用。

鲈鱼、多宝鱼、鲤鱼、草鱼是鲜美的河鱼,鱼刺比海鱼稍多一点,选择体积较大的鱼和肚腹部位,可以降低低龄儿童吃鱼的风险。

安全性是给儿童吃鱼时需要重点关注的。对鱼肉过敏的儿童,不要轻易吃鱼。有些深海鱼,如剑鱼、方头鱼等,有重金属残留,不宜给儿童食用。儿童也不宜吃生鱼片,以免感染寄生虫。

如何健康吃鱼

鱼肉虽好,但应掌握适宜的进食频次和进食量。儿童一般每周吃鱼1~2次即可,每次吃鱼的量以50g左右为宜。

鱼的烹调方式多种多样,给儿童做鱼时,应掌握少盐、少调味料、去腥、容易剔除小鱼刺、保持鲜嫩口感等原则。

大家可以尝试以下做鱼的菜谱:香煎鳕鱼块、清汤鱼丸、清蒸鲈鱼、红烧带鱼、清蒸多宝鱼、鲢鱼头炖豆腐、糖醋黄花鱼等。

不宜吃鱼内脏

鱼内脏包括鱼肝、鱼肠、鱼泡等,儿童不宜吃鱼内脏。

鱼的肝脏是代谢器官,难免会有毒素残留。儿童食用鱼肝,有可能出现消化道的不良症状。

鱼子属于高胆固醇食物,这类食物容易增加胃肠、肝胆、胰腺等脏器的负担,也会增加血脂异常的风险,不适合儿童食用。

民间有食用鱼胆防治呼吸道疾病的说法,这种方法会极大地增加中毒的风险,儿童不可采用。

鱼肉比鱼汤更有营养

鱼汤非常鲜美,不少家长喜欢用鱼汤给孩子泡饭。也有人认为鱼汤比鱼肉更有营养,尤其是久炖后颜色泛白的浓稠鱼汤,更是被很多家长当作营养佳品。

其实,鱼汤中只含有少量的蛋白质和脂肪,鱼的大部分营养都在鱼肉中,鱼肉的营养密度远高于鱼汤。低龄儿童的胃容量有限,喝鱼汤不利于他们获得丰富的营养。另外,鱼汤中盐分、嘌呤的含量较高,摄入太多不利于儿童养成清淡的口味,对儿童的身体健康也不利。

(蒋籽言)

