

牛肉比猪肉更健康？

营养优势上各有千秋，不能一概而论

“牛肉比猪肉更好，更健康？”很多人觉得猪肉太油腻、热量高、会长胖……但是，这些说法真的合理吗？

这种说法不科学。

牛肉和猪肉没有“谁更健康”，它们俩都属于红肉，营养优势上各有千秋，不必过分纠结。具体来说，牛肉大多在脂肪、铁、锌方面更有优势；猪肉的部分维生素B族含量普遍更高，同时瘦肉部分的蛋白质含量也很突出。

其实，肉是否健康，更多取决于选择的部位、烹调和加工方式、搭配等方面的影响，不能一概而论。

这一说法的核心问题在于结论绝对化、以偏概全，片面截取部分瘦肉的营养数据，刻意忽略猪肉也有低脂部位、牛肉也有高脂部位，同时完全无视烹饪方式、食用量及个体健康差异对肉类健康性的关键影响，夸大牛肉的营养优势、弱化猪肉的营养价值，用一刀切的武断判断制造饮食认知误区，违背膳食均衡与科学饮食的基本原则。

牛肉 vs 猪肉，各有千秋

实际上，牛肉和猪肉同属红肉，不能笼统地说牛肉一定比猪肉更好、更健康，不同部位的肉营养有差异。

大家来对比一下肉类食物提供的关键营养：

脂肪和蛋白质

大家总觉得猪肉肥、牛肉瘦。如果拿牛瘦肉和猪后臀(臀尖部分的肉)相比较，固然如此。但若是牛里脊和猪里脊来比较，二者相差并不会很大。

每100克牛里脊的蛋白质含量为22.3克，猪里脊为19.6克，都是高蛋白选手；牛里脊的脂肪含量仅为5克/100克，比猪肉的7.9克/100克只是略低一些，二者热量相差不大，均为140千卡左右。(表格一)

并且，猪也有很多更瘦的部位，虽然脂肪含量不如牛里脊那么低，但也不高。比如猪瘦肉(脂肪6.2g/100g，蛋白质20.3g/100g)、猪通脊(脂肪6.4~7.8g/100g，蛋白质20.7~22.3g/100g)。

所以，牛肉不一定就比猪肉瘦多少，关键要看肉的部位。牛里脊比猪里脊蛋白质更丰富，但相差不太大，同时猪通脊补蛋白质也很牛，脂肪含量不算高。

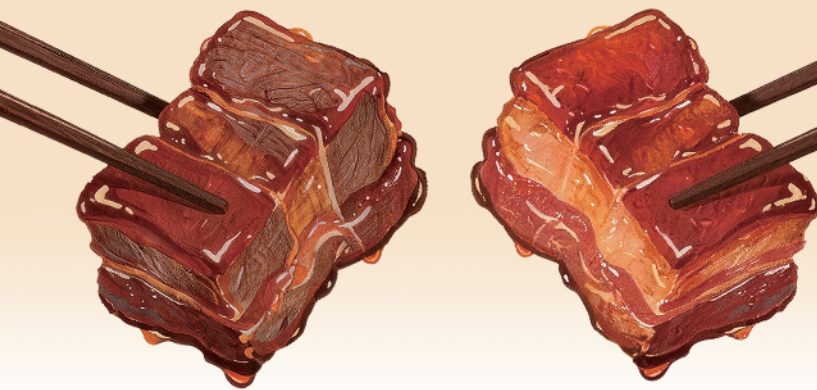
维生素B族

相比于大多数牛肉，猪肉的维生素B族优势较为明显，尤其是维生素B₁。维生素B₁对健康十分重要，不仅参与能量的代谢，同时对维持神经、肌肉(特别是心肌)正常功能以及食欲、胃肠蠕动和消化液分泌都有重要作用。

比如每100克猪瘦肉的维生素B₁含量为0.54毫克，而牛瘦肉仅为0.04毫克，相比之下，猪瘦肉是牛瘦肉的13.5倍；再比如，每100克猪腿肉的维生素B₁含量为0.53毫克，而牛腿肉为0.04毫克，也相差了10几倍。

维生素B₂方面，每100克猪腿肉为0.24毫克/100克，牛前腿和后腿的含量分别为0.16毫克和0.14毫克，对比下来猪肉也略胜一筹。(表格二)

由此看来，猪肉是补充维生素B族很经济实惠的来源之一。如果一天能吃上75克猪瘦肉，就能满足一般成年人每天维



表格一

营养成分	牛里脊	猪里脊
热量 kcal/100g	107~134	150
蛋白质 g/100g	22.3	19.6
脂肪 g/100g	0.9~5	7.9

表格二

营养成分 mg/100g	猪瘦肉	牛瘦肉	猪腿肉	牛前腿肉	牛后腿肉
维生素B ₁	0.54	0.04	0.53	0.04	0.04
维生素B ₂	0.1	0.13	0.24	0.16	0.14

表格三

食物	铁 mg/100g	锌 mg/100g
牛里脊	4.4	6.92
猪里脊	1.5	2.01
牛后腿	3.3	4.07
猪腿肉	0.9	2.18

表格四

食物	胆固醇 mg/100g
牛瘦肉	60
猪瘦肉	81
牛里脊	63
猪里脊	55

表格五

营养成分	猪五花肉	牛腩
胆固醇 mg/100g	77~98	44

生素B₁需求量的38%~45%，维生素B₂需求量的17%~20%。

铁和锌

铁和锌都是红肉的营养强项，一般情况下，牛肉在这方面比较厉害。每100克牛里脊的铁含量可达4.4毫克、锌含量为6.92毫克；每100克牛后腿的铁含量为3.3毫克，锌含量为4.07毫克。

而每100克猪里脊的铁和锌含量分别为1.5毫克、2.01毫克；每100克猪腿肉的铁和锌分别只有0.9毫克、2.18毫克。(表格三)

如此对比下来，牛肉的铁和锌含量大约是猪肉的近3倍。并且，红肉中的铁主要以血红素铁形式存在，人体吸收利用率远高于植物性食物中的非血红素铁。

不过，虽然牛肉在补铁、补锌方面更有优势，但猪肉也是日常补充的得力助手，仍然值得被重视。

胆固醇

适当的胆固醇对健康起着关键作用，但对某些高血脂人群来说，有必要合理控制胆固醇的摄入。同部位牛肉的胆固醇含量和猪肉相差不多，甚至猪肉还可能比

牛肉更低一点。

比如每100克牛瘦肉的胆固醇含量为60毫克，而猪瘦肉为81毫克，二者相比牛肉略低；每100克牛里脊为63毫克，猪里脊却只有55毫克，显然猪里脊略低。(表格四)

不过，如果爱吃它们的腹部肉，比如五花肉和牛腩，那么猪肉的胆固醇含量通常会比牛肉高，是其近2倍。(表格五)

总体来说，牛肉和猪肉没有谁绝对更健康，关键要看买的是哪个部位的肉。偏瘦的部位都是优质蛋白质的重要来源；同时牛肉脂肪含量大多偏低，铁和锌含量更有优势；而猪肉维生素B族含量更高，性价比较高。

决定肉是否健康要看这6件事

与其纠结“吃猪肉好，还是吃牛肉好”，不如多关注以下6个方面，做到健康吃肉。

选的部位是否高脂、高胆固醇？

无论牛肉还是猪肉，选错了部位脂肪含量差异巨大。比如选牛里脊、牛瘦肉脂

肪含量都不超过5克/100克，而牛腩(腹部肉)和牛胸部肉的脂肪含量都高达近30克/100克，热量更是和肥腻的猪五花肉差不多了。

再有，像猪肋条肉、猪脖肉的脂肪含量更是高得惊人，几乎都达到了近60克/100克，是普通猪瘦肉的近10倍。

值得注意的是，有些肉胆固醇含量很高，比如动物脑、动物内脏，其中每100克动物脑的胆固醇含量可达2500毫克以上。虽然偶尔少吃一些影响不大，但长期大量摄入高脂肪、高胆固醇的食物对心血管健康不友好，特别是已经患有高脂血症的人群。

所以，要优先选择里脊、瘦肉、腿肉等偏瘦部位，少吃猪五花肉、牛腩、肥牛、动物脑。

是不是加工肉类？

加工肉制品，比如培根、火腿、香肠、腊肉等，在2015年，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)已经将其列为I类致癌物，有充分依据明确与癌症相关。

国际物质研究理事会(IARC)得出结论，每天摄入每50克加工肉类，结直肠癌风险增加18%。风险随着肉类摄入量增加而增加，但尚无“安全”标准。烟熏肉还会增加胃癌和食管癌的风险。

烹调方式是什么？

肉吃得是否健康很大程度取决于烹调方式，蒸、煮、炖、炒、油炸、烧烤等都能做出美味的肉菜。

但高温烹调比如煎炸、烧烤，会产生杂环胺和多环芳烃等有害物质，可能具有致癌性；而低温烹调比如蒸、煮、炖，不仅能减少有害物质的产生，还能更好的保留营养成分。

放了多少盐、油、糖？

好吃的菜离不开调味品的加持，油、盐、糖使用超量会让肉的健康值大打折扣。

比如做红烧肉、锅包肉、溜肉段、水煮肉片等菜肴时，往往伴随着高油、高盐、高糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天盐摄入量不超过5克，烹调油25~30克，糖最好控制在25克以下。常吃这些肉类菜肴，很容易热量、脂肪、盐、糖摄入都超标，不仅可能导致体重增加，也会危害心血管健康。

和“谁”一起吃的？

吃肉时要找个好“搭档”！特别是深色蔬菜，比如苏子叶、小白菜、紫甘蓝、胡萝卜、茼蒿等。

2020年发表在《自然》上的一项前瞻性队列研究显示，吃肉的同时保证足量新鲜蔬菜摄入，尤其是富含膳食纤维、维生素C和植物化学物的蔬菜，整体上可能更有利于健康，并在一定程度上减轻红肉或加工肉相关的部分风险。

再有，搭配豆制品也很有必要，优质植物蛋白可以与肉类的动物蛋白互补，提高吸收利用率；同时，豆类中的植物甾醇有助于降低胆固醇的吸收。

吃了多少？

任何食物都要“适量”才行，《中国居民膳食指南》建议每周畜禽肉要控制在300~500克，相当于每天40~75克。无论猪肉还是牛肉，吃太多都可能会增加2型糖尿病、结直肠癌、肥胖等发生风险。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)