

肉，吃对了能养生

编者的话：我国古代医学著作《黄帝内经》中写道：“五谷为养，五畜为益”，提倡人们适当吃肉以促进健康。现代科学证实，适当吃肉可以获取丰富的蛋白质、B 族维生素，还有铁、锌等人体必需的营养素。虽然人们天天吃肉，但很多人并不会吃，甚至认为吃肉给健康带来威胁。本期特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红、中国中医科学院研究生院教授杨力和中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授李兴民，教你吃肉养生的诀窍。

鸡肉维 A 高 配大枣护心

营养特点：鸡肉的脂肪含量较少，而蛋白质较高，且氨基酸组成接近人体需要。鸡肉富含能降低胆固醇的不饱和脂肪酸，还富含能修复皮肤和黏膜的维生素 A 和烟酸。因此，鸡肉对健美身材、养护皮肤有益。

适用人群：鸡肉味甘性微温，一年四季均可食用，由于肉质细腻，最适合食欲不振的人吃。此外，鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

烹调方法：鸡肉肉质细嫩，适合各种烹调。为了保持其低脂肪的优点，最好选择较为清爽的烹调方式，如白斩鸡、清炖

鸡。相反，香酥鸡、辣子鸡、炸鸡等经过油炸，不仅损失营养成分，热量也比较高，不利健康。炖鸡时除了需要放姜片、花椒、月桂叶外，还可以放几个大枣，不仅味道更香，还能补心益气。喝鸡汤时，最好和肉一起吃。

挑选要点：挑选鸡肉时，首先要看宰杀处的刀口，由于活鸡挣扎的缘故，刀口不会很平，倘若刀口是一条平滑的曲线，可能是病死鸡补刀。其次要看眼球，新鲜的鸡，眼睛全开或半开，眼球色泽明亮；如果放久或变质，眼睛会凹陷，眼球浑浊。最后要看鸡屁股，新鲜的鸡屁股很干净，如果是病死鸡，屁股会有点绿色。

猪肉维 B1 多 配栗子补脑

营养特点：按照《中国食物成分表》，同等重量下，猪肉的维生素 B1 含量是牛肉的 4 倍多，是羊肉和鸡肉的 5 倍多。维生素 B1 与神经系统的功能关系密切，能改善产后抑郁症状，还能消除人体疲劳。

适用人群：猪肉性平，一年四季均可食用，各种体质的人都能吃，但其脂肪含量比其他肉类高，因此更适合消瘦的人，体态较胖和高血脂的人则要适当控制吃的量。

烹调方法：猪肉脂肪高，不适合煎炸，以炖煮为宜，炒时应控制油量。不同部位

的肉口感不同，里脊和后臀适合切成丝炒食；肩肉适合剁成肉馅或用来炖肉；猪骨适合煲汤。猪肉味臊，炖煮时最好加一两粒大茴香，加几颗栗子能补脑。

挑选要点：新鲜猪肉为淡红色或淡粉色，表皮肥肉呈白色且有光泽，触摸起来，感觉微干或稍湿，但不黏手，手指按压有弹性。不新鲜或病死猪肉则呈灰色或暗红色，肥肉呈淡绿色或桃红色，摸起来干燥、黏手。注水肉一般表面潮湿，弹性差，重压时还有液体渗出。含瘦肉精的肉看上去异常鲜艳，肥肉较薄，通常不足 1 厘米。

牛肉最补铁 配土豆健脾

营养特点：红肉是铁元素的重要来源，而牛肉中血红素铁含量尤其丰富，能有效预防缺铁性贫血。此外，牛肉中蛋白质和锌的含量也高于其他肉类，而脂肪含量最低。

适用人群：牛肉性微温，一年四季均可食用，各种体质的人也都可以吃。但牛肉肌肉纤维较粗，不易消化，老人、小孩和消化不好的人不宜多吃。

烹调方法：牛肉的里脊部分最嫩，适合炒肉丝、肉片；肩肉也比较嫩，适

合烧炖；牛腩适合煲汤；腱子肉最好用小火慢煮或做成酱肉。牛肉味正，烹调时不宜加味道过浓的香辛料，加些姜、陈皮、月桂叶和少许小茴香即可。土豆炖牛肉是最经典的搭配之一，可以补脾。

挑选要点：新鲜牛肉红色均匀，肌肉有光泽，脂肪洁白或呈淡黄色，表面微干，不黏手，弹性好，无异味。值得提醒的是，嫩牛肉肉色浅红，老牛肉肉色深红，爱吃嫩牛肉的人可细心区分。



羊肉能补硒 配萝卜润肺

营养特点：羊肉营养和牛肉类似，同样富含蛋白质和血红素铁，是补血的好食物。值得注意的是，羊肉中的硒含量要远远高于其他肉类，研究表明，硒具有抗氧化的作用，还能抵抗重金属毒性、保护视力、抑制肿瘤。

适用人群：羊肉性温热，最好在冬春食用，能益气、补虚、抗寒，适合瘦弱、怕冷的虚寒体质的人食用，对气喘、气管炎、肺病患者相当有益。相反，如果身体怕热，经常大便燥结，就要少吃羊肉。旺火导致的咳嗽痰多、消化不良、关节炎、湿疹患者应忌食。“肥羊肉片”的脂肪含量一般超过 30%，血脂高的人还是少吃点好。

烹调方法：羊肉质地细嫩，里脊、肩肉、后

臀都适合短时间烹调菜肴，此外，羊排骨适合煲汤，羊腿肉适合小火慢炖。烹调羊肉时，搭配山楂、绿豆可去除膻味；搭配白萝卜可补肺；搭配胡萝卜可补虚益气。

挑选要点：购买羊肉时，可以观察一下肌肉纤维，越细嫩紧密的越好。新鲜的冻羊肉色彩鲜亮，呈鲜红色。如果发白，一般已经超过 3 个月；如果呈暗红色，可能经过反复解冻；如果脂肪部分发黄，说明冻了太久。挑选鲜羊肉时，要摸一摸，手感上有点黏，注过水或不新鲜的羊肉就不会黏手。此外，通常骨骼细的羊排，说明羊的年龄较小，肉质更柔嫩。

(李迪)

健康吃肉三要诀

爱吃肉食是人之天性，要吃得健康，在烹调和搭配上一定要下功夫，以下三个要点或许能帮到你。

第一点：尽量采用不额外添加油的烹调方法，如蒸、煮、炖、烤，肉类菜肴即使白煮、清炖也很美味。做肉时还要少放盐，肉类本身含钠就高，烹调时就要淡一点。炖煮后，最好除去浮油，可以减少脂肪和胆固醇的摄入。

第二点：肉类最好配合低脂、高纤维

的食材共同烹调，可以减少脂肪和胆固醇在体内的吸收，比如菌类、藻类、蔬菜等都是不错的选择。

第三点：香浓美味的肉类，通常是高脂肪食物，不可食用过量，最好浅尝辄止。中国居民膳食指南要求，每天只能摄入 50~75 克肉类。吃高脂肉类时，还要搭配一些低脂菜肴和主食，保证一天的脂肪摄入量不超标。

