

# 国人吃掉世界一半的猪—— 吃这么多猪肉很危险

猪肉是国人饮食中“不可或缺”的一部分。中国是世界上最大的猪肉生产国和消费国，曾有人戏言，中国人吃掉了全世界一半的猪。如此巨大的猪肉消费量，引起了一些营养专家对人们健康的担忧。

## 猪肉走上餐桌已千年

国人对猪肉的消费历史由来已久。中国农业大学动物科技学院教授王楚端介绍，中华文明五千年历史，也可以说是人类驯化猪、吃猪肉的历史。据记载，早在先秦时代，中国就有蓄养“六畜”的传统，“六畜”中，除马以外，牛、羊、猪、狗、鸡都是可以摆上餐桌的美食。王楚端认为，现代人对猪肉的依赖，很大程度上来源于传统文化的延续。比如，相传为宋代文学家苏东坡所创的东坡肉，如今已成为浙菜系的经典菜品之一。清代美食家袁枚所著《随园食单》，更是将猪肉单列一类，取名“特牲单”，含 41 道菜品，远超牛羊鹿肉“杂牲单”的 13 道。

当整个社会跨入物质极大丰富的时代，国人对猪肉的热爱依然未减。王楚端介绍，近年统计显示，中国百姓消费畜禽肉中，猪肉占比一直稳定在 65% 左右。美国农业部曾发表报告称，2014 年中国猪肉消费量为 5716.9 万吨，占全世界的 52%；人均猪肉消费量为 41.9 千克，是世界其他国家平均水平的 4.6 倍。据他们预测，2016 年，在保持世界最大猪肉生产国的同时，中国还将成为猪肉的最大进口国。王楚端解释说，2016 年，我国猪肉的生产缺口大约为 100 万吨，而日本、韩国等其他国家的猪肉进口量仅几十万吨。

专家认为，猪肉产销量居各种肉类之首，原因之一是猪饲养起来受限较少，肉质转化率高。再加上对养殖环境要求不高，整体养殖成本低于牛羊。从入口角度来说，猪肉受青睐有以下原因：

肉质香。诸肉不若猪肉香。军事医学科学院卫生学环境医学研究所研究员程义勇说，相比较牛羊鸡肉，猪肉含有较多脂肪，而脂肪正是肉香的重要来源。

菜品多。袁枚在《特牲单》篇首这样评价猪肉：做菜时用得最广，可称各种食材之首。这一点从各大菜系中可见一斑。

合口味。王楚端认为，猪肉相对更符合汉族人的口味，而汉族人口所占比例之大，直接影响到全国猪肉的消费量。

## 吃出慢病，还污染环境

对猪肉食用过多的担忧，首先来自营养专家。中国营养学会理事长杨月欣曾表示：“世界卫生组织（WHO）和我们的研究都表明，食用红肉和加工肉制品，比如熏肉，与患结肠、直肠癌是相关的。”程义勇进一步解释说，虽然同为红肉，猪肉更高的饱和脂肪含量导致其增加健康的风险上比牛、羊肉都更大。

“从去年开始，各国的膳食指南都放宽了对食物中胆固醇摄入的限量，但仍然强调对血清胆固醇的控制，而动物油对血清胆固醇的影响十分明显。”程义勇说，如大量食用饱和脂肪含量高的肉类，特别是猪肉，可能导致超重、肥胖，由此引起高血压、糖尿病、心脏疾病等慢性病。正因如此，有人将饱和脂肪高的红肉统称为慢病祸首。

人们对猪肉的担忧还包括其安全性。烟台最近进行的一次“你点我检”活动中，生鲜猪肉安全的关注度排在所有肉及肉制品之首。王楚端表示，这种生物安全风险并非猪肉独有，比如，有人担心人畜共患病，但这类疾病中，猪有猪流感，禽类有禽流感，牛肉可能遭遇疯牛病等。这些传染病的产生，多与

养殖密度、技术水平、管理规范等有关，因此，只要做好产品和流通环节的把关，就能够有所控制。“不能否认，我国猪肉的养殖数量基本满足百姓需求，但在养殖质量上还有所欠缺。注水肉、瘦肉精、抗生素猪、重金属残留等问题的杜绝，还需要政府加强监管力度。”

近年来，吃肉过多对环境造成的影响引起了更多环保人士的关注。不久前，国际环保组织野生救援发布报告称，肉类及乳制品生产排放的温室气体已超过了全球所有交通排放总量；畜牧业也是森林砍伐、土壤污染、水污染等的重要原因。

## 四招健康吃猪肉

尽管不少人诟病“国人猪肉吃得太多”，但王楚端强调，刻意要求人们短时间改变饮食习惯，将猪肉食用量降下来并不现实，可能肠胃都适应不过来。他认为，随着养殖产业的发展，也许有一天，肉质转化率更高的肉鸡消费会大幅上升，国人消费结构也会改变。

想要营养健康地吃猪肉，其实有很多其他方法。

限制内脏。对国人来说，猪不仅能吃肉，

还可以吃内脏、下水。但王楚端提醒，内脏和下水中含胆固醇很高，健康风险大，最好少吃或不吃。

多瘦少肥。瘦肉中含动物蛋白多、饱和脂肪少，首都保健营养美食学会副秘书长陈治银建议，平时买猪肉多选里脊和后尖。王楚端说，现在生猪养殖也已转向瘦肉猪为主，以适应人们追求健康的需求。

低温烹调。用蒸煮等低温方式烹调猪肉，有利于降低油脂含量。陈治银推荐，用新鲜香菇做托，里脊调馅放入其中，上火蒸 8~12 分钟，再浇上鲜咸酱汁，即为一道营养菜肴。

荤素搭配。猪肉可搭配有解腻作用的土豆、胡萝卜等炖食；或猪肉切小丁，与黑木耳、豆类、青椒、苦瓜等高纤维食物同炒，有助于提高身体脂肪代谢，以 1 份猪肉配 3 份蔬菜为宜。

陈治银建议，每人每天猪肉食用量最好不超过 2 两。但程义勇认为，任何食物都各有优缺点，一周吃几次，每次吃多少要因因人而异。最新版《中国居民膳食指南》规定，畜禽肉每日摄入量为 40 克~75 克，只要在此基础上有意识地调节动物脂肪摄入种类即可，如增加鱼、禽肉的摄入等。

（时报）



只创文明城

周口市摄影书法大赛

洋河·天之蓝杯

主办：苏酒集团周口分公司  
周口报业传媒集团

投稿：zkrbjshb@163.com

电话：8599376 0599399



双沟早晨

摄影：郑博