

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

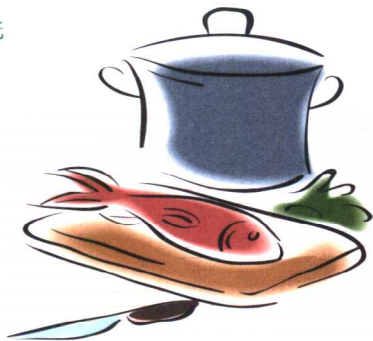


百姓健康8元丛书
BaiXing

肉食与健康

主编 蒋泽先 张令达 王共先

- 肉食是否非吃不可
- 吃脏补脏，有无道理
- 猪肉入药也治病
- 如何鉴别家禽肉的好坏



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

百姓健康 8 元丛书

肉食与健康

主 编 蒋泽先 张令达 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 赵风达

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

肉食与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2004.12

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6903-1

I. 肉... II. 蒋... III. 肉食-食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129178 号

百姓健康 8 元丛书

肉食与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	张令达 王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
视觉设计	范晓荣	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	36.4
字 数	700 千字

版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6903-1/R·663
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

“大块吃肉，大碗喝酒”是古人的豪爽；

“少吃肉，多吃素”是今人的时尚。

其实，豪爽依旧在，时尚未流行。

曾记否，计划经济时代，买肉凭票，那还只是猪肉与牛肉。那时“物以稀为贵”，肉类食品也就被视为上等营养品。病人才有资格喝一碗肉汤或萝卜煨肉汤，老百姓过着数月难闻一次肉香的日子。那是一个缺油少肉的年代，老百姓对餐桌上的肉顶礼膜拜。肉类食品的地位在百姓心中不断攀升，它包括鸡、鸭、鱼、鹅、羊、驴、兔、鸽等，“多食猪油好御寒”、“多食肉能长肥”、“鸡是大补”、“鸭可清火”、“羊肉补肾”、“牛肉驱寒”、“猪肝补血”、“猪脑补脑”。

不管在发达地区还是其他发展中地区，肉类食品在百姓的餐桌上还是占主导地位。在“中国居民膳食指南”的8条原则里的第4条有这样一句话：经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。

什么是适量？常吃哪些肉？为什么要少吃肥肉？肥肉真是百害无益吗？吃肉有哪些学问和危害？等问题会不会引起我们的兴趣？我们要不要关注？

经过多年的努力，我国1990年人均食肉水平已达24.1千克，比1977年翻两番。粮肉（蛋乳鱼）比，从1977年的不到1:0.1（当时美国为1:4.3、日本为1:1），提高到1990年的1:0.2。当我国粮肉（蛋乳鱼）比有望达到1:0.25~1:0.3。我国人均食肉水平还只相当于日本70年代末的水平，与日本

粮肉(蛋乳鱼)比1:1的水平差距还很大。这种以素食为主,荤食为副的膳食结构,与欧美完全不同。

中国预防医学科学院与美国康乃尔大学协作,完成了《中国农村居民营养和膳食状况与癌症的发生及死亡率的关系》的调查。结果显示,癌症的发生及死亡率与人的营养和膳食状况有一定的相关性。我国胃癌和食道癌死亡率高的地区多为贫瘠地区,食品供应有限,蔬菜水果供应不足,肉蛋乳鱼吃得很少,而腌菜吃得较多。在贫困地区“大碗吃肉”一次解馋的现象还很多,他们的膳食结构中粮食比较多。

此外,糖类、蛋白质、脂肪三要素长期徘徊在7:1:0.3左右,营养学家提出要达到5:1:0.7。也就是说要适当减少糖类,增加蛋白质和脂肪。就全国而言,肉类食品在中国人膳食中还具有特殊的地位,还应受到格外的重视。

生活好了,菜篮子厚实了。当你走进菜场,面对鸡鸭鱼肉,你该如何选购一天的食品?当你购肉回家,你该如何进行烹调使之更有营养?当你面对丰富多彩的肉类市场心中有疑团时,请选购本书吧!一个个小问题,一点点小知识会为你解惑,让你面对肉类食品吃出风潮,吃出健康。

这本书会让你获得关于肉类食品的知识,愿这本书成为你生活中的良师益友。

目 录

主编寄语

开篇 营养与健康

1. 什么叫营养 002
2. 生命的第一要素:蛋白质 003
3. 最经济的热能来源:糖类 007
4. 产生能量最高的营养素:脂肪 009
5. 机体必需的多功能元素:无机盐 012
6. 机体代谢必不可少的营养素:维生素 016
7. 怎样认识食物的酸碱性 020

富 肉 篇

1. 肉食是否非吃不可 024
2. 吃肉为什么每天要限量 027
3. 挑肥拣瘦话吃肉 029
4. 漫话肉类脂肪、胆固醇、胖子、冠心病 033
5. 趣谈肉食和素食 038

6. 给嗜肥肉者支个招儿	045
7. 怎样解冻才能保持肉类的营养	048
8. 新鲜肉、冷却肉、冷冻肉,哪种营养最好	050
9. 如何识别畜肉检疫标志	051
10. 如何认识新鲜肉,如何鉴别禁吃猪肉	052
11. 怎样选择食用猪肉	053
12. 吃烟熏肉会引癌上身	055
13. 哪些肉食品宜少吃或不能吃	057
14. 猪血为何风靡海内外	058
15. 肉皮冻有什么营养和作用	062
16. 吃脏补脏,有无道理	065
17. 猪肝补血,要科学地洗净和烹调	066
18. 炒、炖、煨肉有讲究	068
19. 吃肉不如喝汤的学问	071
20. 选香肠与吃香肠的学问	072
21. 午餐肉不能常吃、多吃	074
22. 火腿的保存与吃法	074
23. 猪肉入药也治病	076
24. 牛肉的优点与缺点	078
25. 怎样炖牛肉	079
26. 话说冬季进补吃羊肉	082
27. 羊的五脏六腑都能吃吗	085
28. 怎样吃好羊肉	090
29. 肉驴与驴肉	092

30. 兔肉美容、滋补益无穷	093
31. 闲话吃兔肉	095
32. 话说狗肉	100
33. 运动、劳动后不宜吃大鱼大肉	105

禽 肉 篇

1. 如何鉴别家禽肉的好坏	108
2. 家禽如何科学地加工才干净	108
3. 吃鸡——瘦身养颜、营养之源	109
4. 鸡肉鸡汤哪个营养价值高	110
5. 乌骨鸡与食疗	112
6. 鸡的哪些部位不能吃	114
7. 一年四季,季季可食鸭作补	116
8. 深闺人未知的鹅肉	118
9. 鸵鸟肉好在哪里	120
10. 鹌鹑肉是心血管病人的佳肴	123

水产鱼类篇

1. 多吃鱼的人会聪明、健康、长寿	128
2. 漫话鱼的食疗和药疗	130
3. 鱼类烹调前的加工	136
4. 吃鱼子孩子会傻吗	138
5. 黄花鱼的营养与保健	139

6. 有毒素的鱼,食时要小心	140
7. 被污染水中养的鱼不能吃	143
8. 忌吃的生鱼和忌吃的熟鱼	144
9. 鱼肉、海鲜不熟莫乱吃	145
10. 哪些病人不能吃鱼	146
11. 河蟹好吃宜与忌	147
12. 话说食虾	151
13. 甲鱼大补,是菜又是药	159
14. 鳝鱼好吃有两忌	161
15. 冬日进补吃泥鳅	162
16. 盘中明珠田螺肉	164

其他肉食篇

1. 蛇肉到底有什么营养	168
2. 青蛙肉鲜不能吃	171
3. 老鼠肉能吃吗	173
4. 野味好吃后患无穷	176

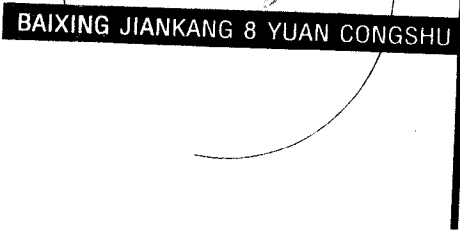
后记 提高你的“健商”,不可少的助手	179
--------------------	-----

参考文献	182
------	-----

开篇 营养与健康

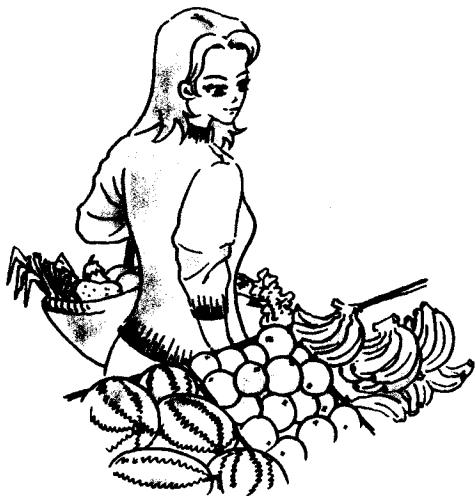


BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU



1 什么叫营养

食品是人类最基本的赖以生存的生活资料。食品营养为人们提供人体健康所必需的营养素，满足食用者对热能和物质的需要。人们从膳食中摄食营养素的种类和数量与人体的营养水平和健康具有密切的关系。可以这样说，营养素是一个人健康的物质基础。



这套丛书，涉及主食、肉食、蔬菜、水果、奶类、茶等日常要获取的食品。介绍这些食品，必然涉及营养、营养素。

人类从自然界不断获取食物，在体内消化、吸收、代谢，用此维持生命的生存、发育、生长、生殖及生命代谢的需要。这个综合过程可以称之为营养。

食物中具有营养作用的物质叫营养素或叫营养成分。我们习惯称之为“营养”。

现代科学证明，人类身体需要 42 种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、各种矿物质、各种必需的微量元素纤维素以及水。能构成这 42 种营养物质就需要多种多样的物质来源，根据《人类营养学》一书介绍，下列五类食物基本可以包括这些类物质，即：谷类、豆类及硬果、肉类、奶类、蔬菜与水果及油脂类。

不管食品如何分类，人类所需营养素都一样，只是食量不同。

2 生命的第一要素：蛋白质

蛋白质存在于所有的生物体内，是一切生命现象的物质基础。



蛋白质的组成与结构

蛋白质含有碳、氢、氧、氮四种元素。蛋白质中氮约占总含量的 16%。蛋白质水解的最终产物是氨基酸，有 20 种。水解时只产生氨基酸的蛋白质称为单纯蛋白质；水解除了产生氨基酸外，产生其他化合物的蛋白质称为结合蛋白质。前者有：清蛋白、球蛋白、谷蛋白醇溶谷蛋白、精蛋白、组蛋白、硬蛋白。后者有：核蛋白、磷蛋白、脂蛋白、糖蛋白、色蛋白。



蛋白质的营养与生理功能

(1) 构成人体的细胞组织 没有蛋白质生命就不复存在。

(2) 提供人体的必需氨基酸 人体中千差万别的各种蛋白质，都是由 20 种氨基酸按不同的组合构成的，其中有 8 种氨基酸是人体不能合成的，必须从食物中摄取，这些氨基酸称为必需氨基酸 (EAA)。它们是：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。组氨酸也是婴儿的必需氨基酸 (EAA)。

(3) 增强人体抵抗力 当病原微生物和毒素侵入人体后，会刺激人体的免疫系统，经过一系列复杂的反应，有关细胞会分泌出多种具有免疫



作用的球蛋白，称之为抗体。抗体能识别相应的病原微生物和毒素，并与之结合，使病原微生物失去侵袭力，使毒素失去毒性作用。

(4) 运载体内的代谢物质 蛋白质是人体内物质运输的载体。

(5) 肌肉的收缩与松弛 取决于肌肉中肌动蛋白和肌球蛋白这两种蛋白质的结合与分离。

(6) 遗传信息的控制 决定人类遗传的物质基础是染色体，染色体的主要成分是由蛋白质和核酸组成的核蛋白。

(7) 调节体液的渗透压 如果膳食中长期缺



乏蛋白质，会造成营养不良性水肿。

(8) 结缔组织的特殊功能 人体中以胶元蛋白为主体的结缔组织，是皮肤、肌腱、韧带、软骨、毛发、指甲的主要成分。

(9) 参加物质的代谢调节 酶是由生物活细胞产生的，具有催化活性的特殊蛋白质。食物在人体内的消化吸收、血液循环、肌肉收缩、神经传导、感觉功能、遗传素质以及记忆、识别等高级思维活动，都需要酶参加。

(10) 提供人体所需的部分热能 当膳食中糖类和脂肪这两种能源物质的摄入量不足时，蛋白质也能氧化产生热能提供机体的需要。

(11) 蛋白质是激素的主要成分 激素有生理调节功能。

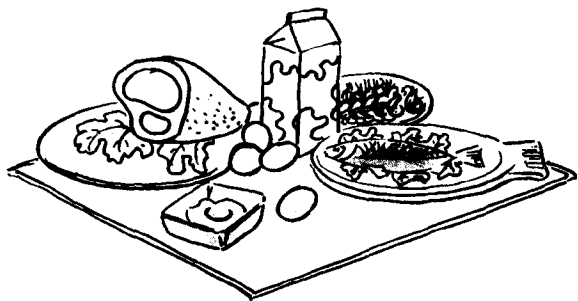


蛋白质的食物来源

不同食物的蛋白质，质量不同，高质量的蛋白吸收和利用率都很高。高质量蛋白的标准是取决于蛋白质中必需氨基酸的含量和比例。比例恰当称为优质蛋白，反之为非优质蛋白。

动物性食物大部分是优质蛋白，来源于蛋类、奶类、瘦肉类、鱼类、禽类、虾类。

植物性食物中豆类所含必需氨基酸非常丰富，是优质蛋白。



其他植物性蛋白是非优质蛋白，如谷类食物。

3 最经济的热能来源：糖类

糖类由碳、氢、氧三种元素组成，也称碳水化合物。

食品中糖类主要来自植物界，动物体中所含的糖类很少。



单糖类

不能被水解的简单糖类。有下列几种：

葡萄糖

主要存在于植物的组织与器官中。

果糖

由水果中析出而得名，主要存在于植物体中，蜂蜜中也含有。

半乳糖 → 主要存在于动物的乳汁中。

单糖还有木糖、核糖、甘露糖、山梨糖和阿拉伯糖等。



双糖类

经水解能够生成两个单糖。主要有：

蔗糖 → 蔗糖主要存在于植物的根、茎、叶、花、果和种子内。

麦芽糖 → 大麦发芽时产生的麦芽糖淀粉酶，能把淀粉水解为麦芽糖。饴糖是用发芽的谷物为酶的来源，作用于淀粉所得到的糊精与麦芽糖的混合物，

乳糖 → 乳糖主要存在于哺乳动物的乳汁中。



多糖类

多糖经水解后能生成多个单糖分子，食品中常见的有下列几种：

淀粉 → 淀粉主要存在于植物的细胞中，米、面、薯类里含有大量的淀粉。

糖原 → 糖原主要存在于动物的肝脏和肌肉中，也称肝淀粉或动物淀粉。



糖类的营养与生理功能

(1) 人体最重要的能源物质 每克单糖和其他糖类物质在体内经氧化可产生 16.7 千焦(4 千卡)的热量，是人体内最主要的功能物质，是最