

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康
伍

【肉蛋奶篇】

中一贝 刘慧懿 主编



中国物资出版社

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

——肉蛋奶篇

中一贝 刘慧懿 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与健康—肉蛋奶篇/中-贝,刘慧懿主编.
-北京:中国物资出版社,2001.12
ISBN 7-5047-1766-5

I.食… II.①中…②刘… III.①食品营养-关系-健康②肉制品-食品营养③蛋制品-食品营养④乳制品-食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067400 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

北京鑫正大印刷厂印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:10.25 字数:157千字

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

ISBN7-5047-1766-5/Z·0121

印数:0001—5000册

定价:15.50元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

名言名句

- ★ 健康是人生第一财富,然而要赢得健康,既不能靠药物,也不能靠金钱,只能取决于良好的科学的饮食习惯。
- ★ 我们的目标是,使今天的事为明天的要求做好准备。

《食物营养科学普及丛书》编委会

主 编	中一贝	刘慧懿	
编写人员	中一贝	韩素珍	刘慧懿
	马春欣	刘慧范	蔡亚祥
	刘大为	牛桂敏	刘慧中
	崔建军	马 雷	马纯伯
	蔡 博	焦 迪	刘绍宸
本册主撰	刘大为	牛桂敏	

序

我国古代的先贤圣人曾说过这样的名言:食者生民之天,活人之本。还说:国以民为本,民以食为天。这说明人类社会自古以来就十分重视饮食文化,并把它作为生存中最基本的大事。中国的饮食文化源远流长,食物烹调技术之精美,远非异邦可比。但随着时代的发展和人们生活质量的不断提高,饮食文化的内涵发生了深刻的变化,人们在饮食中不仅追求味觉的享受,更讲究食物营养的科学性,即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来,还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。因此,食物营养科学正在成为当今世界的热门话题之一。它从一个侧面反映出一个民族、一个国家的文化素质。为了满足国内广大群众对食物营养科学知识的渴求和需要,提高生活质量,保持健康体魄,适应当今快节奏的生活和工作方式,我们特编写了这套《食物营养科学普及丛



0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

书》(以下简称《丛书》)。

《丛书》是一套深入浅出、通俗易懂、图文并茂、贴近生活、将理论与实践融为一体的科普读物,它看得懂、学得会、用得上。书中收入 1447 个品种的食物,分门别类介绍了每种食物的营养成分、性能、功用、价值等基本资料,为人们不断改善饮食营养结构服务,使科学知识更好地融于生活、指导生活。

《丛书》在食物营养科学的基础上,挖掘、继承和发扬了“药食同源、食药同功”的理论宝藏。每种食物在介绍其营养成分的同时,还介绍其药性功能,使读者明了合理的食物结构,不仅能促进肌体的生长发育,强身健体,还能对某些疾病起到预防和治疗作用,益寿延年。这一科学理论已被世界诸多专家研究所证实。例如,美国国立癌症研究所曾报道,由于饮食不当导致患癌症的比例,占癌症患者的 35% 以上。有的专家的研究结果表明,在所有心脏病的病例中,通过食物结构及生活方式的改善,可避免发病率 50% 以上。因此,食疗的观念越来越被人们所接受和重视。通过食物的合理调整和搭配,许多疾病是能够预防、控制甚至治愈的。

《丛书》以“资料信息网”栏目的形式,收入了大量有

关食物营养科学的资料信息,如古今中外经典论述、典故、科研成果、实验报告、现代营养科学、传统食补、食疗、验方应用等。信息量大,实用性强,还具有趣味性。

《丛书》提供的数据和资料,出之有据,真实可靠,可作为食品经营管理人员、医疗保健人员和民众个人的工具书和参考书。

在这里需要说明的是,《丛书》中提到的部分食品在功效上有不同的结论,这是某些研究机构和专家学者因为研究角度不同所致,读者可根据自身的习惯和生活特点有选择地加以运用,不必深究哪一种观点更符合科学。

在《丛书》编写过程中,我们广泛参考、汲取了古今中外的有关经典著作、文献资料及科研成果的部分精华内容,在此仅向原著学者和前辈深致谢意。同时承蒙同事、亲朋好友的热情鼓励和支持,并承出版社领导和编辑的亲切指正,在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏谬误,敬请读者批评指正。

编 者

2001年8月

前言

肉蛋奶类

肉类是指家畜猪、牛、羊和家禽鸡、鸭、鹅、鹌鹑、鸽子等肉类及其制品;还包括蛋类、奶类食物的各种营养成分及生物价值。肉类蛋白质符合人体营养要求,能弥补粮谷类蛋白质的缺陷。肉类的鲜香美味,是来自含氮浸出物如肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐、嘌呤、氨基酸等。

蛋类包括了鸡、鸭、鹅、鹌鹑等的禽蛋。全蛋含蛋白质为13%~15%,蛋黄比蛋清高1/4。蛋类的蛋白质成分是蛋白质中营养价值最高的,科学研究指出,若一天能吃两个鸡蛋,就够成年人一天所需的氨基酸用量。

蛋类含有脂肪11%~15%,几乎都在蛋黄里。脂肪中含有较多的卵磷脂和胆固醇。

蛋类中含有较丰富的维生素A、维生素D及维生素B族。还有较少的钙和铁的成分,但是因为吸收率较



差,故其营养的利用率也不高。

有人认为吃蛋类会增加人体胆固醇,会带来动脉硬化之患。这一认识是不确切的,据研究实验,一个健康的老年人,每天吃两个鸡蛋,最多可增加血胆固醇 0.02 毫克,这个微小的变化与动脉硬化不可能有必然的联系。即使已经有了动脉硬化的人,每周吃 3~4 个蛋(不是一次吃)对血脂也并无任何影响。

还有人喜欢喝生鸡蛋,认为鸡蛋的营养可以充分吸收,这是不科学的。因为在蛋清中含有抗生物素与抗胰蛋白酶的物质,它能妨碍生物素的正常吸收,还会使肠道胰蛋白酶消化蛋白质的功能受到抑制。

奶类包括很多品种的奶加工制品,是营养价值很高的食物。一般奶类中含有 2%~4% 的蛋白质,3%~4% 的脂肪,及必需的脂肪酸和卵磷脂。由于奶中含的脂肪颗粒微小,熔点也很低,很适宜人体直接消化吸收。特别是奶中含有极丰富的钙元素,而且消化吸收率很高,所以奶类是最好的食物钙的来源,也是幼儿和老人日常必需的保健佳品。

奶类中含有的糖分主要是乳糖,消化乳糖时必须有乳糖酶的酶化作用,绝大部分幼儿由于胃里本能地保持

有乳糖酶,所以幼儿都能充分吸收乳糖。但也有部分成年人胃中的乳糖酶已衰退不能消化乳糖,甚至可导致腹胀和腹泻。但经过接种乳酸杆菌发酵制成的酸奶,部分乳糖已分解成乳酸,具有增强胃液的分泌,促进消化的功能,可为厌食鲜奶的人食用。

【资料信息网】

●吃肉时应重视的一点科学

各种肉类都是人体不可缺少的营养食物,它不仅品种多、营养丰富,而且制作方法也多。仅中餐烹调方法就有20多种,西餐方法也不下数十种,不论哪种方法都有它独特的风味。但人们往往只注意到香气诱人的一面,却未曾注意到不科学、有害的一面。例如:日常生活中,有人爱吃火烤肉串、油炸肉串;还有的人喜欢吃烂糊、熟透的肉。其实这样的吃法很不科学,而且有害于人体健康。最近美国科研人员经过调查研究告诫人们,肉类制品的烹调加工时间越长,熟烂程度越高,产生的一种化学物质“杂环胺”就越多。杂环胺具有使人体诱变发生胃癌的危害。经过科研证明,经常吃过熟肉的人比经常吃熟嫩肉的人容易患胃癌的危险比率要高2~3

倍。这种有害物质在红烧或焖肉、扒肉、炖肉等加工方法的肉质中较多,特别是颜色的焦黄部分更多。其次是用煎炸方法烹调的肉制品,特别是烹制时间长并且颜色煎黄的肉质中杂环胺的含量更多。

用烘烤方法生产的肉制品含有的杂环胺相对较少些,但采用直接用火焙烧烤的肉制品可形成“环芳香烃类”化合物,也是可引起致癌危险的潜在成分。尤其是烧烤过程中,肉汁滴入火中后立即又形成烟雾,再作用于烤肉上,就可产生很多的有害物质“环芳香烃类”化合物。因此在我们吃肉的时候应当重视一点科学!

●应有点吃肉的学问

我国人民主要的肉食品种多,营养成分各异,对人体需求也各有利弊,故在食品取舍的选择上应当有点学问。

例如,猪肉含脂肪量高;瘦牛肉含脂肪仅有2%;大部分鱼的脂肪含量低于5%,个别鱼类含脂肪5%~8%;鸡胸肉含脂肪为5%;兔肉含脂肪量最低,不足0.4%。与猪肉比较,鱼、兔、鸡、牛肉是高蛋白低脂肪的食物,产生的热能也远远低于猪肉,且价格也不高。所以日常的餐桌上应适当增添鸡、鱼、兔、牛肉,减少猪肉。

鸡肉、牛肉味道鲜美,兔肉细嫩易消化,很适合老年人、高脂血症、肥胖症患者食用。鱼肉松软细嫩、易咀嚼消化。特别是海产鱼含有不饱和脂肪酸,有降低血脂和防止血栓形成的作用,对预防动脉硬化和冠心病很有益处,因而受到众人的喜爱,尤其适合老年人、幼儿和病人的食用。

●经常吃肉照样长寿

很多人认为,吃肉多了会影响人的长寿,尤其是吃猪肉多了,会增长血管内胆固醇,促进血管硬化、心脏病、血压高等疾病的发生。但在日本,专家曾对平均寿命最高的冲绳县居民的饮食习惯进行调查研究,那里居民中80岁以上的老人,几乎天天都吃猪肉,而且连肥带瘦,而得心血管疾病的人比例并不高,经过实验表明,关键在于猪肉烹调时必须经长时间的煮熟是其中的奥秘。例如,当地居民最爱吃的一道菜“猪肋肉汤”的制做方法是先把猪肉煮3小时左右,加入海带后再继续煮熟1小时,这时对肉化验含脂肪与胆固醇已减少了30%~50%,不饱和脂肪酸的含量有了明显的增加,也增加了菜肴口味的鲜美。专家总结强调了猪肉制做的几点科学方法:1. 肉块以较大块为好;2. 用文火慢煨为好,忌



用大火急煮;3. 加水量不要太多。原因是肉的块大,可以避免猪肉中肌肽、肌酸、氨基酸等的含氮物质被浸出过多,有损肉本身的口味;如用大火、急火炖煮,由于水温急剧升高能使肌肉纤维变硬,蛋白质变性不溶于水,使肉质易坚韧不酥软;如加水过多,使肉汤稀释冲淡味道影响食欲。故应讲究炖肉科学,才能除弊兴利促进生命长寿。

●怎样鉴别猪、牛、羊肉的新鲜度

对猪肉的鉴别方法,基本上和牛、羊肉的鉴别方法相同。主要是看颜色、查肉质、闻味道三个要点。

1. 看颜色:新鲜的猪肉呈淡红色,有鲜嫩的感觉。不新鲜的猪肉,则呈现暗红色,而且灰暗无光泽。新鲜的牛、羊肉颜色比猪肉稍深,为棕红或暗红色。

2. 查肉质:新鲜肉的肉质细密而且有弹性,用手指按压查看,所按压的指窝可立即复原。反之不新鲜的肉质则是松软或显干燥多皱纹,用手指按压查看时,其指窝较深且不复原。

3. 闻味道:新鲜的肉没有明显的异味或臭味,不新鲜的肉则有明显的异味或臭味。

●怎样除去鲜肉上粘的脏物

从市场买来的鲜肉,往往在肉面上粘有许多脏物,特别是油腻、凝渍很难用水洗掉。此时如利用做饭用过的淘米水,稍加点热水,使淘米水稍有温度,将肉放在淘米水中稍稍搓洗即可使脏物清除,再用清水冲洗一遍,即可彻底干净了。

●绝对不吃肥肉也有缺点

日常生活中肉食可供给的蛋白质,是重要的营养物质,但是有高血压、冠心病或高血脂的人,为了怕增加了血液中的胆固醇的含量,或因怕身体过分肥胖,而采取适当控制动物脂肪的摄入量是有必要的。但是,有的青年或中年人为了预防疾病或发胖,绝对一点肥肉都不吃,也大可不必要。因为动物脂肪中含有能延长寿命的 α 脂蛋白,这种 α 脂蛋白相当于高密度脂蛋白(HDL),当其存在于血液中时,能够去掉血管壁上的胆固醇,可起到疏通血管,保护心脏和预防血管病、冠心病的作用。大量科学实验的数据也证实,身体健康者或运动员体内的高密度脂蛋白就较高。在动物的脂肪酸中还含有人体不可缺少的维生素A、B₁、B₆、B₁₂、E等脂溶性维生素营养成分。所以适当吃点肥肉,也有一定的好处。

●多吃动物性食物有害



当今世界,许多国家通过科学研究和社会实践已经认识到动物性食物摄入过多可导致心血管疾病、糖尿病、直肠癌、乳腺癌等。我国的统计资料也显示出,部分大城市居民食用动物性食物过多,谷类和蔬菜类不足,已经严重威胁了人民的健康,癌症、心脑血管病已成为多数城市的前两位死因。

目 录

前 言	(1)
肉蛋奶类	(1)
【资料信息网】	(3)
●吃肉时应重视的一点科学	(3)
●应有点吃肉的学问	(4)
●经常吃肉照样长寿	(5)
●怎样鉴别猪、牛、羊肉的新鲜度	(6)
●怎样除去鲜肉上粘的脏物	(6)
●绝对不吃肥肉也有缺点	(7)
●过多吃动物性食物有害	(7)
1 畜肉及其制品	(1)
1.1 猪肉 别名:猪、豕、豚、豨、豨	(1)
(1)猪肉性能	(1)
(2)营养成分	(2)