

市场星报

安徽人的生活指南

2020.1.5
星期日 己亥年腊月十一
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

天寒地冻，羊肉味美驱寒

专家：四类人不宜吃羊肉

寒冷的冬季，不少市民喜欢吃羊肉御寒，羊肉性温、味甘，归脾、肾经，具有补体虚、祛寒冷、益气血、温肾气、助元阳、开胃健脾等功效。羊肉虽好，但不是人人都适合吃。安徽省针灸医院脾胃科主任医师李学军提醒，肝病患者、有内热者、小孩子、孕妇等四类人不宜吃羊肉。 □王津森 记者 马冰璐

四类人不宜吃羊肉

羊肉历来是冬季进补及补阳的佳品，但不是所有人都适合吃。哪些人不宜吃羊肉呢？李学军提醒，下列四类人不宜吃羊肉。

1、肝病患者

患慢性病，尤其是患肝病者，不宜食羊肉，因为羊肉甘温大热，民间称为“发食”，加上羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪等，食后肝脏不能完全将其分解吸收，过多食用会增加肝脏负担，使肝病复发，或加重病情。

2、有内热者

阴虚火旺者，如：口舌糜烂、口苦、口臭、咽干、牙龈肿痛、胃中嘈杂、大便干燥、烦躁、盗汗等不宜多吃羊肉，以免助火而耗伤阴液，致症状加重。

3、小孩子

小孩是纯阳之体，肝常有余，体质特别容易燥化，不适合进补。羊肉温热而助阳，小孩吃羊肉应谨慎，更不适合多吃。如果食用，尝一两块即可。

4、孕妇

孕期是可以吃点羊肉的，但需注意的是，由于羊肉性温产热量大，对于孕妇来讲，不宜过多地食入，以免助热伤阴，引起不适。

烹煮食用有讲究

李学军表示，羊肉的烹煮食用也很有讲究。

1、不宜与温辛燥热的调味品同煮。调料的搭配不可忽视，最好放点不去皮的生

姜，因姜皮辛凉，有散火除热、止痛祛风湿的作用，还能去掉膻味，同时少用辣椒、胡椒、小茴香、干姜等温辛燥热的调味品，以防助热伤阴。

2、不宜与醋同食。羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，两物同煮，易生火动血。平素心脏功能不良及血液病患者应特别注意。

3、不宜入锅即食。许多人吃涮羊肉，为使肉质鲜嫩，仅在锅里放一下就好，其实，这样吃羊肉是不好的。羊肉中有细菌和寄生虫，在锅里放一下，寄生虫是不会被杀死的，所以一定要把羊肉涮到熟透方可食用。

4、不宜经常或过多食用。羊肉性温热，常吃容易上火。因此，吃羊肉时可搭配凉性和甘平性的蔬菜，如：冬瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、萝卜、土豆、香菇等，能起到清凉、解毒、去火的作用。同时要注意适当地多喝水，多吃一些水果、蔬菜等，均衡补充营养。

5、不宜马上饮茶。吃完羊肉后需要隔一会再喝茶，因为羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃完羊肉后马上饮茶，会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引起便秘。



社区试水“旅居养老” 让老人“玩”度晚年

▾ 04版

尿路感染是怎么发生的
发病机制有哪些？ ▾ 02版

冬季过敏莫忽视
皮肤过敏者要注意 ▾ 03版

防止心态未老先衰
先得改变认知 ▾ 03版