



任何肉都不能多吃,但基本量要满足 每天吃几克肉才不得病?

红烧肉、东坡肘子、辣子鸡、水煮鱼……
劳累一天之后,很多人会忍不住大快朵颐。在满足味蕾的同时,人们可能忘了,过多食用红肉和加工肉会损害健康。近日,英国牛津大学的研究人员首次评估了25种非癌症疾病与肉类摄入量的关系,发现每天吃肉过量,会增加循环系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、关节疾病等的风险。每天到底吃多少肉好呢?本期健康问诊邀您一起来看专家观点。

■ 蔡富根/整理



关键词:观点

红肉、加工肉、禽肉都有摄入上限

研究人员对2006~2010年英国生物库中招募的47.5万成年人进行8年随访后发现,无论红肉、加工肉,还是禽肉,都有摄入量的上限。中国的膳食指南也就每日摄入量给出了推荐,健康成年人平均每天推荐摄入鱼、禽、蛋和瘦肉的总量为120~200克。研究显示,食肉一旦超过上限,就有健康风险,具体表现如下:

每天多吃加工肉类20克,会使肺炎发病风险增加23%,糖尿病发病风险增加21%,缺血性中风发病风险增加17%,静脉血栓栓塞、结肠息肉、脑血管疾病等的发病风险也会增加8%~10%。

每天多吃30克禽肉,则会使胃食管反流病、糖尿病、胃炎和十二指肠、胆囊病的发病风险分别升高17%、14%、12%、11%。

每天多吃50克的红肉,人们患肺炎的风险升高了22%,患糖尿病的风险升高21%,患结肠憩室病的风险升高17%,患缺血性心脏病的风险升高16%,患尿路感染和结肠息肉的风险分别升高9%和8%。

研究还发现,经常吃肉者(每周吃肉3次或以上)比不常吃肉者,有更多不健康的生活习惯,如吸烟喝酒、更少吃蔬果和鱼等。

关键词:建议

每天一两畜禽肉 健康不得病

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员陈君石表示,肉类可以提供优质蛋白质,还含有丰富的维生素、矿物质和脂肪酸等营养成分,“我们该持有的态度是,任何肉都不能多吃,但基本量要满足,坚持科学的饮食结构最关键。”

如何做到健康吃肉不得病,左小霞给出了几点建议:

1. 限量因人而异,避免肠胃负担。

老年人基础代谢率在下降,肠胃的消化吸收功能也逐渐变弱,建议吃肉量接近膳食指南的偏下线比较适宜,比如一天一两左右的红肉,一两左右的鱼虾。年轻人或运动量比较大的人,吃肉可以接近推荐量的上限,比如每天吃一两半的畜禽肉,一两半的鱼虾肉。

2. 调整红肉的比例,晚上少吃红肉。

吃肉仍建议首选鱼肉,然后是禽类,最后是红肉。红肉的脂肪含量和饱和脂肪酸含量都高于白肉,但白肉的脂肪含量更低、蛋白质含量高,因此,吃红肉更容易脂肪和热量摄入过多,而白肉的肉质更加细腻,更容易消化。建议大家正餐中都要吃些肉食,猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅可以换着吃,白肉的比例多些。需注意的是,晚上人们活动量相对小,最好少吃不容易消化的红肉,可适量吃些白肉,比如小鸡炖蘑菇、清蒸鲈鱼等。

3. 烹饪控油,科学搭配。

烹饪肉首先要注意做熟,以杀死细菌;其次要清淡少油,多蒸、煮、炖、卤、氽、拌,少煎、炸、炒,尽量采用低温烹调;再次要注意荤素营养搭配,比如可把肉煮好后切成肉丝或肉片,和焯好的豆芽、西兰花等蔬菜拌在一起吃,夏天也可做成凉拌菜,用肉丝和紫甘蓝、黄瓜丝拌在一起,加点魔芋丝,既保证蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养充足,还不易长胖。

4. 控制加工肉的摄入。

口味重的加工肉类,最好少吃或不吃。有的地方世代有制作和食用腊肉、腌肉的传统,很难放下对加工肉的钟爱,建议在食用频次和搭配上做些调整。比如一周吃一次,或者一个月吃两三次;吃加工肉时可以搭配着多吃些新鲜蔬菜,补充维生素C,促进亚硝胺代谢,也可以多吃些大蒜、多喝点茶,大蒜里的大蒜素、茶里的茶多酚能帮助分解亚硝胺。

来源:据《生命时报》等

关键词:探因

大鱼大肉吃多了为什么会生病?

“吃肉太多对健康的危害是一个长期过程。”解放军总医院第八医学中心营养科主任、主任医师左小霞说,每天多吃三五十克的肉,不仅会热量超标,导致肥胖或超重,过多的蛋白和脂类在体内日积月累,还可能引发代谢性疾病。

1. 加工肉含亚硝酸盐,多吃会致癌。

加工肉包括香肠制品、火腿制品、腌腊制品、酱卤制品、熏烧制品、油炸制品等十大类。左小霞说,加工肉一般含有亚硝酸盐,亚硝酸盐遇到蛋白里的胺,会变成亚硝胺,长期吃会有致癌风险。此外,加工肉的钠含量高,摄入过多,会增加高血压、心脏病、骨量降低和中风的发病风险。

2. 红肉中脂肪蛋白含量高,多吃代谢负担重。

红肉主要指哺乳动物的肉,如猪肉、牛肉、羊肉等。牛津大学研究小组认为,摄入过多红肉会增加患缺血性心脏病的风险,因为它们含有较高的饱和脂肪酸。其中,猪肉的含量最高,羊肉次之,牛肉最低。饱和脂肪酸摄入过多会升高低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇),增加肥

胖和心血管疾病等的发病风险。发生糖尿病和息肉的风险增加主要与膳食结构失衡有关,因为红肉能量高,脂肪和蛋白质含量高,长期吃太多,肝、肾代谢负担会非常沉重。研究还发现,哺乳动物肉的细胞含有一种名为Neu5Gc的分子,长期过量吃肉,这些分子会大量黏附在人体细胞(尤其是肺部的细胞)表面的多糖分子上,人体会动用更多抗体来识别外来分子,进而引发炎症。

3. 禽肉易滋生细菌,损伤胃肠道。

肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、不饱和脂肪酸含量较高的肉称为白肉,主要有鸡、鸭、鹅等禽肉,以及鱼、虾、螺等水产品。通常认为,吃白肉比吃红肉好,吃鱼肉比吃禽肉好,但《美国临床营养学》杂志上一项研究指出,当白肉和红肉的饱和脂肪含量水平相当时,它们对坏胆固醇水平的影响一样。牛津大学新研究指出,禽肉容易因处理或烹调不当而滋生幽门螺旋杆菌,导致胃肠疾病。多国调查也发现,零售生鸡肉中有10%~80%被沙门氏菌污染。