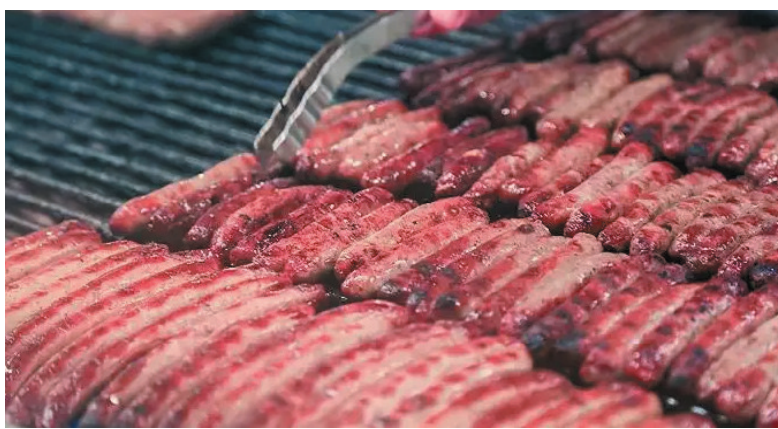


男性“肉食愛好者”們 你體內這種元素可能超標了



在不同人的餐桌上，肉帶給人的感覺和聯想是不同的：有人看到肉就唾液分泌加速，有人則想到鼓起的肚臍、升高的血脂，不敢輕易動筷。

哪些人最應該吃肉？吃多少肉更健康？

肉吃多了，鐵含量可能超標

鐵是構成血紅蛋白、肌紅蛋白、細胞色素以及某些呼吸酶的成分，參與體內氧的運送和組織呼吸過程，並維持正常的造血功能。

跟很多營養素一樣，鐵攝入不足和過多都會帶來危害。

值得注意的是，人體沒有將體內過多鐵主動排出體外的調節機制。成年女性可以通過經期排血釋放多餘的鐵，但男性沒有。

所以，如果男性偏愛吃肉類、動物內臟，就很容易鐵過量。

體內鐵沉積過多，可能會增加自由基帶來的氧化壓力。有研究顯示，鐵過多會促進體內的氧化反應，提高炎症水準，增加冠心病、肝病、糖尿病和部分癌症的風險。

因此，男性一定要注意控制肉類的攝入量。

對於大多數人群來說，只要按照《中國居民膳食指南（2022）》的建議，就能把鐵攝入量控制在合理範圍內。

每天攝入120~200克動物性食物（包括禽畜肉、水產品、蛋類），同時配合綠葉菜、鮮果、獼猴桃等富含維生素C的果蔬，提高鐵的吸收利用率。

不同人群有“推薦攝入量”

肉類含有豐富的蛋白質、脂肪，以及維生素A、B族維生素、鐵、鋅等營養素，是平衡膳食的重要組成部分。想要健康吃肉，不僅要控制“量”，還要注意合理搭配。

控制攝入量

《中國居民膳食指南（2022）》推薦，健康成年人平均每天推薦攝入魚、禽、蛋和瘦肉的總量為120~200克，其中畜禽肉和海產品的每日推薦攝入量均為40~75克。

青少年每日畜禽肉和水產品的推薦攝入量均為50~75克，65歲以上老人的推薦量為40~50克。年輕人或運動量比較大的人，吃肉可以接近推薦量的上限。

調整紅白肉比例

吃肉建議首選魚肉，然後是禽類，最後是紅肉。

紅肉的脂肪含量和飽和脂肪酸含量都高於白肉，吃紅肉更容易攝入過多的脂肪和熱量。白肉的蛋白質含量高，肉質更加細膩，更容易消化。豬、牛、羊、雞、鴨、鵝可以換著吃。

烹飪控油，科學搭配

首先要注意做熟，以殺死細菌；其次要清淡少油，多蒸、煮、燉、滷、汆、拌，少煎、炸、炒，儘量採用低溫烹調。

要注意葷素營養搭配，比如可把肉煮好後切成肉絲或肉片，和焯好的豆芽、西蘭花等蔬菜一起吃，既保證蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維等營養充足，還不易長胖。

控制加工肉的攝入

臘肉、醃肉等加工肉類最好少吃或不吃。如果要吃，建議在食用頻次和搭配上做些調整。比如一周吃一次，或者一個月吃兩三次；吃加工肉時可以搭配著多吃些新鮮蔬菜，補充維生素C，促進亞硝酸代謝，也可以吃些蒜、喝點茶。

4類人更應該吃肉

不吃肉或攝入不足，可能會讓免疫力降低、記憶力衰退、內分泌失調，還會導致缺血性貧血，皮膚變乾燥、粗糙。

以下幾類人群，更應該注意吃肉：

1 健身人群

很多人認為減肥時不能吃肉，這是錯誤的。減肥者可以白天適量吃些瘦牛肉、去皮雞肉等脂肪含量較少的肉類，晚上少吃。

肌肉纖維主要由蛋白質構成，長時間運動會使肌肉處於分解狀態。對於健身人群來說，不及時攝入充足優質蛋白為肌肉修復提供原料，反而練不出好身材。

2 兒童青少年

兒童青少年處於生長發育階段，營養素的需求量高於成年人，膳食中不能少了肉類，以保證蛋白質供應。

3 孕期女性

孕期女性的營養狀況不僅關乎自身健康，還影響胎兒的發育。

從孕中期開始，胎兒生長發育加速，營養需求增大，建議孕婦在這個階段每天增加50克動物性食物，比如魚肉、禽肉、蛋類、瘦肉等。到了孕晚期，每天應增加125克。

如果孕婦患高血壓、糖尿病，應在醫師指導下飲食，不要盲目進補。

4 缺鐵性貧血患者

缺鐵性貧血雖和遺傳等多種因素有關，但一般情況下是由飲食不合理導致的。缺鐵性貧血患者應增加瘦牛肉、瘦豬肉、瘦羊肉的攝入。

廚房裡的致病毒素 千萬小心



夏季天氣炎熱各類致病菌，繁殖能力旺盛，它們隱藏在廚房的各個角落，導致食物中毒高發其中黃麴黴毒素是目前人類已知的最強致癌物之一。

黃麴黴毒素的危害有哪些？

黃麴黴毒素可以增加原發性肝癌細胞癌的發生率，肺部腺瘤、結腸腫瘤也和黃麴黴毒素有一定的關係。被黃麴黴毒素污染的食物進入人體，約50%的黃麴黴毒素在代謝過程中，轉化成一種強致癌物質，使人體肝細胞持續增殖，對肝臟造成損傷，導致肝癌。

木菜板用久了會長黃麴黴素？

木板本身不是黃麴黴菌喜歡的生長環境，因此木菜板上不易生長黃麴黴菌，也不會產生黃麴黴菌。但是，如果米飯、玉米粘在木菜板上長期不洗，生長甚至產生黃麴黴毒素的風險就增加了。另外，木菜板上也容易滋生其他真菌或黴菌，所以，用久的木菜板要及時清洗、定期晾曬、生熟要分開。

土豆發芽不能吃？

土豆在發芽、變綠、潰爛後會產生有毒物質龍葵素。這種毒素如

果食入0.2-0.4克，即可引起食物中毒，具體表現為噁心、嘔吐、嘴麻、頭暈等症狀。如果整個土豆發芽比較多，甚至出現潰爛，就不要食用。

殼上長斑的雞蛋不能吃？

這種說法是錯誤的，蛋殼上的斑點不影響雞蛋營養價值。雞蛋攜帶致病菌的概率比較大，烹飪雞蛋時，最好要全部煮熟後再食用。另外，碰到被排泄物污染的雞蛋殼，必須要洗手，防止致病菌手口傳播，侵害身體。

隔夜的西瓜不能吃？

西瓜在被食用之前，有幾個途徑容易被細菌污染，分別是西瓜生長的土壤、切西瓜的刀具、冰箱裡的衛生環境。

切西瓜前要把西瓜表面的土洗掉，保證刀具的衛生，吃不完的西瓜放入冰箱，要蓋上一層保鮮膜，再次食用前要切掉表面一層，超過兩天不要再食用。

伏天裡如果遭遇急性腹瀉，容易引起脫水、脫鹽、電解質紊亂等問題，此時不能隨意服用抗生素，需要儘快就醫，補充鹽分和電解質。



味全
wei-chuan

www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

Made in USA
美國農業部駐廠監督製造

內餡鮮美道地·外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!









保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

健康
Health

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

房屋
House

人壽
Life

商業
Commercial

餐館
Restaurant

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！

我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。



- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理



認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
wesheinz24@gmail.com