



肥肉，也就是動物性脂肪，它的膽固醇含量比疾肉高得多。

一直以來，人們都認為引起動脈粥樣硬化以及冠心病的罪魁禍首是膽固醇，而剛好肥肉的膽固醇含量又比較高，所以很多人對肥肉都有恐懼心理。

肥肉真的有那麼可怕嗎？

早前日本醫學界有一項關於年齡的調查顯示，全國各個地方中，沖繩縣的居民平均壽命比全國壽命還要高，但沖繩縣的居民平時很喜歡吃肥肉，而且吃肥肉的人還有不少年齡都在80歲以上，還有部分老人幾乎每天都要吃肥肉。

為什麼他們常吃肥肉卻能長壽呢？

肥肉不是很多膽固醇嗎？吃肥肉還

能更長壽？其實秘密就在於他們對肥肉的烹調方式，當地居民習慣對肥肉進行燉煮，常常把肥肉文火燉煮4小時左右才食用。經過這麼長時間的燉煮，肥肉裏面的飽和脂肪酸大大降低，膽固醇降低的幅度超過50%。

而北京軍區總醫院營養科的一項對五花肉烹調方式對肉中脂肪含量變化的研究指出，烹調肥肉的時間如果超過2.5小時，那麼肥肉中的飽和脂肪酸可以下降40%到50%。

專家表示，長時間的燉煮可以讓豬肉中的脂肪分解為低分子物質，肥肉中的脂肪酸分解後的蛋白質、維生素、卵磷脂等都是對人體有益的營養物，食肉

身體有好處，但並不意味著可以放開去吃，如果吃得太多還是會適得其反。

范阿姨，今年60多歲了。據她自己說，十多天前她突然覺得腹部疼痛難忍，完全彎不了腰。家人趕緊將她送到了醫院。

經檢查，醫生發現她的膽囊已經被結石給塞滿了，這導致范阿姨的膽囊基本失去了作用。

隨後，醫院通過微創保膽取石的方式從范阿姨的膽囊中取出了806顆結石，這一下把醫生和患者都嚇了一跳。

根據對結石成分的檢測，醫生發現這些結石主要是由膽固醇構成，它們和范阿姨平時最愛吃的肥肉有直接聯繫。

這樣的肥肉相當於補充了一定量的身體必須營養。

雖然說吃肥肉對身體有好處，但並不意味著可以放開去吃，如果吃得太多還是會適得其反。

范阿姨，今年60多歲了。據她自己說，十多天前她突然覺得腹部疼痛難忍，完全彎不了腰。家人趕緊將她送到了醫院。

經檢查，醫生發現她的膽囊已經被結石給塞滿了，這導致范阿姨的膽囊基

本失去了作用。

隨後，醫院通過微創保膽取石的方

式從范阿姨的膽囊中取出了806顆結

石，這一下把醫生和患者都嚇了一跳。

根據對結石成分的檢測，醫生發現

這些結石主要是由膽固醇構成，它們和

范阿姨平時最愛吃的肥肉有直接聯繫。

范阿姨最終也對醫生坦白：自己每天都吃兩三片巴掌大的肥肉！

除了膽囊結石，過量吃肥肉還會增加心血管疾病的風險。

肥肉中含有一定量的脂肪，攝入過多的脂肪，會讓血脂的指標升高，血脂濃度超過一定限度後，就會對血液的流速和成分造成影響，隨著時間的推移，血管內皮細胞的通透性會有所增加，其功能也會出現障礙。最後會形成脂紋、粥樣斑塊，甚至會形成血栓。

因此，肉雖好，在吃這件事上也得講究方法。

專家表示，肉類的攝入量應該控制在每天一兩半之內。三高人群不適宜進食肥肉，應該以瘦肉為主，而且烹調方法也要注意，如果煮肉湯要記得漂浮在湯上面的油脂及時去掉。

哪種畜肉適合老人吃？

隨著年齡的增加，人體對能量的需

求會慢慢下降，但對蛋白質、維生素以及一些礦物質的需求會有所增加。豬肉的脂肪含量比其他肉類要高，但同時其維生素B1的含量也很高，而牛肉的脂肪含量比豬肉低，但牛肉的飽和脂肪酸又相對較高。而羊肉中膽固醇、硒和鈣等物質的含量較多，但其營養素又不及豬和牛多。所以，老年人在選擇肉類的時候應該遵循多樣化的原則。

老人如何選擇各種肉類？

和常見的畜肉比較，魚類和禽類的肉脂肪含量比較低，蛋白質和不飽和脂肪酸含量比較高，不飽和脂肪酸對預防高血脂有幫助，因此老年人在選擇肉類的時候可以首選魚肉和禽肉。

最後，肉是我們日常生活中常吃的食品，不同類別的肉其營養結構也有所不同，我們應該根據自己的實際情況來選吃適合自己營養情況的肉類，做到營養均衡。

喝點紅糖水就能補血？想太多了，紅糖的妙處不在這

紅糖水大家並不陌生，它是紅糖沖泡而成的。紅糖水喝的最多的就是女性了，女性在經期和坐月子的時候就會選擇喝紅糖水，認爲喝它可以補血。

那麼，喝紅糖水真的可以補血嗎？

紅糖的主要原料就是甘蔗，它大部分的成分就是蔗糖，也含有一部分的維生素和微量元素。

在很多女性眼裏，紅糖的地位很高。因爲女性容易貧血，而很多人錯以爲紅糖補血，覺得多喝點紅糖水就可以預防貧血，或者治療貧血。

首先，現在常見的貧血是缺鐵性貧血，想要

補血就需要補鐵。

而紅糖的成分中雖然含有鐵，但是含量很少。而且它所含有的鐵是植物性鐵，不容易被人體消化吸收。

所以，很明顯。喝紅糖並不能補血。如果你喝紅糖水是爲了補血，還是別做這無用的事了。想要補血，吃些肉類，效果更好。貧血嚴重的話，可以在醫生指導下服用些藥物。

紅糖水不能補血還要繼續喝嗎？

紅糖水雖然不能補血，但是還有很多其它作用。

1. 紅糖有益氣養血的作用，可以驅風散寒，活血化淤，所以是非常適合產婦的。最合適的吃法是紅糖煮荷包蛋，這樣可以讓兩者的營養發揮到最大。

2. 對於在經期的女性來說，可以喝紅糖水可以暖腹部，緩解經期的腹痛和不適。但是如果喝了之後經量很大，還是先不要喝。

3. 除了女性可以喝，老人和小孩也可以喝，特別是年老體弱的人。紅糖可以幫助補充能量，維持人體的正常代謝。對於營養不良和食欲不振的小孩，也可以讓他們適量的喝。



紅糖水雖然很好，但並不是人人都適合喝，像陰虛內熱、消化不良和糖尿病患者都不建議喝。

喝紅糖水的時候要注意適量飲用，不可多喝，它能爲人體提供能量，也能讓人長胖。

NAME

Classified 分類廣告

美甲店請人 誠接電話，需英文流利，PT/FT均可 314-685-5866	Big Bend / Manchester 外賣店轉讓，生意穩定。誠請後廚人員。聘請炒鍋，送餐，全工半工均可，有經驗者優先。 314-757-3996	冷暖氣安裝維修 314-757-7032 李宏亮
中餐出售 聖路易斯南2小時5萬人口，10年中餐，生意3萬，賣8萬。隔條馬路就是大學。房租2900包地稅和building保險，有Drive Thru。Building也可賣65萬，(包括unit A中餐館3100ft和B隔壁1200ft收租物業)。非誠勿擾。 573-579-0471	高薪招聘家庭保姆 由於本人工作比較忙。特請保姆一名，主要照顧我的母親，一日三餐，打掃衛生，愛乾淨，心細懂禮貌，陪我母親說說話。老人行動方便生活能夠自理。 工作內容，有無經驗均可	招聘家庭女司機 負責日常接送和陪護老人，確保出行安全與準時。要求：持有有效駕駛執照，熟悉當地路況，有良好的駕駛記錄，有經驗者聯繫電話： 626-605-3680
房間分租 包水、電、瓦斯，中國城，方便 314-239-1430	砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程 誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael 314-585-3035	自餐居酒屋+拉麵轉讓 位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏箱、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個小hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌 314-255-6743
室內、室外、灰板牆及陽台油漆，免費估價，超過二十五年經驗。有執照與保險。 314-954-6691	修樹、砍樹、除樹根、剪草、清庭院、鏟雪、高壓清洗、洗陽台、棚架與獨立車庫拆除。 各式雜工。買房。 314-761-3145	招聘私人住宅管家 負責房屋日常管理與維護：環境巡查、花園養護、清潔監督、水電等基礎設施檢查。 要求：女性，合法身份，做事細心，有條理，有生活品味，注重細節，每週1200工作時間靈活。 636-229-1112 未接請留言
殺蟲公司 密蘇里執照。蟑螂、跳蚤、螞蟻、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家 314-537-3347 Ken(僅說英文)	餐館誠徵 有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery 314-239-1430	考駕照/翻譯 服務 考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。 98%以上的學生第一次考試及格。 翻譯：美國翻譯協會(ATI)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國語、粵語、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院等地。 羅先生/教練 314-210-7219

聖路易新聞
314-991-3747

新聞、廣告請洽
e-mail: ad-slcj@slcjmail.com
傳真 314-991-2554