

肉是餐桌中的重要角色，不能不吃。其中富含蛋白质和脂质，能为人体提供重要的基础营养，同时肉类也是维生素B12、钙质、镁等营养素和矿物质的重要来源.....正确吃肉，能帮助预防营养不良，减缓大脑衰老，避免骨质疏松等。

那具体该怎么吃呢？

一、正确吃肉，掌握这4点

1、少吃红肉，常吃白肉

红肉主要包括猪、羊、牛、驴等家畜的肉，含有较高的饱和脂肪酸，过量食用会增加高血脂、冠心病等心血管疾病的风险。据《中国居民膳食指南》建议，每日红肉摄入量最好控制在50g以内。

白肉包括鸡、鸭、鱼等，相对而言，脂肪含量少、蛋白质含量更高，且含有的蛋白质氨基酸组成与人体所需的氨基酸更接近，更利于消化吸收。



2、最好不吃加工肉、腌制肉

世卫组织将加工肉列为一级致癌物，建议最好不吃。

加工肉中含有一定量的亚硝酸盐，可能会产生微量致癌物亚硝胺，增加癌症风险；而且一些加工肉制品中还可能添加了防腐剂、增色剂等，会加大肝脏、肾脏负担，多吃易损害肝肾功能。



相对而言更推荐炖肉

，因为炖肉鲜嫩柔软，老年人的咀嚼功能大多衰退，炖肉较为适宜，而且小火慢炖，可以减少饱和脂肪

《食品科学杂志》

一项实验表明，猪肉经过长时间炖煮

后，脂肪含量会减少30~50%，

不饱和脂肪酸增加，胆固醇含量下降；在炖煮120分钟

时，饱和脂肪酸下降最多。



②菌菇类：香菇、鸡腿菇等。

菌菇类含有菌固醇（植物甾醇的一种），能让胆固醇异化，减少胆固醇的吸收；而菌类里的蛋白质不够完整，缺乏某些氨基酸，与肉炖在一起，不仅味道好，还能够起到氨基酸互补的效果。



2、后放盐

放盐太早，鱼肉中的水分析出，鱼肉就会变得致密，从而影响吸收；而且盐还会和蛋白质发生盐析反应，产生絮状物沉淀，使蛋白质变性。

而后放盐，不仅能避免破坏蛋白质，而且盐分停留在表面，更容易吃到咸味，可以减少用盐量。