



## 这5种肉最营养 怎么吃才滋补强身?

### 怎么吃肉才滋补强身?

中国中医科学院养生学教授杨力说：“过量吃肉是不好，可是从营养学上来讲，放弃肉食并非养生之道，膳食平衡才是我们提倡的。”中国农业大学食品科学与营养工程学院李兴民副教授介绍说，从农业上来讲，肉一般分为三类，畜类、禽类和水产。猪、牛、羊等为畜类；鸡、鸭、鹅等为禽类；鱼、虾、贝等为水产。三类肉口味营养不同，适宜的人群也各异。

#### 牛肉，最强壮的肉

凡身体虚弱而智力衰退者，吃牛肉最为相宜。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

#### 羊肉，最滋补的肉

羊肉有助元阳、补精血、疗肺虚之功效，对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。还能益肾壮阳，补虚抗寒，强健身体，是冬令的滋养食疗珍品。但需注意的是，羊肉毕竟性偏温热，并非人人皆宜。阴虚火旺、咳嗽痰多、消化不良、关节炎、湿疹及发热者应忌食。

#### 猪肉，最补铁的肉

猪肉肥瘦差别较大，肥肉中脂肪含量高，蛋白质含量少，多吃容易导致

高血脂和肥胖等疾病；蛋白质大部分集中在瘦肉中，而且瘦肉中还含有血红蛋白，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

由于猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更好消化吸收。中医上认为，多吃猪肉中的瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的治疗效果。

#### 鸡肉，脂肪最少的肉

这里说的鸡肉，是指去皮的鸡肉，因为鸡的脂肪几乎都在鸡皮。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质，却只有0.7克脂肪。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

#### 鱼虾，微量元素最多的肉

鱼虾中的微量元素极为丰富，含钙、铝、铁、锰、铜、钴、镍、锌、碘、氯、硫等，都是人体所必需的。水产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃。受海洋污染的影响，水产品内往往含有毒素和有害物质，过量食用易导致脾胃受损，引发胃肠道疾病。

#### 吃肉太多，伤“心”伤“脑”

科学研究发现，早期的人类只吃蔬果而不吃肉类。直到后冰河时期，人类所需的水果、坚果与蔬菜不敷所需，为了活命，才开始吃死亡动物身上的肉作为补充。但过了冰河时期后，素食

许多人小时候记忆中的肉，是作为奢侈品，那时候，只有春节这种大日子才能吃到肉馅的饺子，更多孩子，留下的都是偷吃油渣满嘴香的回忆。而现在，越来越多的人开始以健康的名义少吃肉甚至拒绝肉。还有这样一种调侃，说的是农村人不理解城市人：“我们跟着城里人吃肉了，城里人却都开始吃素了。”

品充足了，吃肉的习惯却延续了下来。现实生活中，我们身边都有不少“肉食动物”，汉堡、烤肉、烤鸭、红烧肉——顿顿“无肉不欢”。据2002年全国营养调查数据显示，我国城市和农村居民每天动物性食物消费量分别为248克和126克，而中国营养学会给出的标准仅为每天50—75克。

其实，中国古代对肉食就颇有争议。《吕氏春秋·重己》中指出，善于养生的人是“不味众珍”的，因为“味众珍由胃充，胃充则大闷，大闷则气不达”。“众珍”主要指游鱼、飞鸟、走兽之类的动物食品，古人认为这类食品吃多了会使脾胃消化功能呆滞，还会影响气血功能的畅达。

现在越来越多的实验证明，吃肉过多对人体非常有害；美国每年至少有100万新增心脏病患者，近60万人因此丢掉性命。美国的心脏病研究委员会研究报告指出，这些心脏病患者，大多数是由于吃肉太多，吃蔬菜和运动太少。除此之外，吃肉多和高血脂、肥胖等代谢病也息息相关。

近日英国《每日邮报》更撰文表示，连关节炎、胆结石、老年痴呆症、骨质疏松这些看似不相干的病，也与吃肉多脱不了干系。当人类变身“肉食动物”，不仅会对身体带来损害，“还会使人体大脑多巴胺分泌旺盛，乙酰胆碱活动异常，造成情绪暴躁、欲望强烈，而且影响智力。”苏州荣格心理中心高级督导王国荣告诉记者。 人民网

## 键盘细菌多 三小技巧教你清洁键盘



电脑已经成为我们生活和工作中不可缺少的工具，很多人长时间在电脑上工作、学习或者娱乐。时间久了，你会发觉电脑键盘变得很脏很脏，里面不仅有很多的灰尘，也许还有很多诸如瓜子壳、头发、烟灰等杂物。而这些杂物不会自己分解，久而久之，细菌不断滋长，表面上你看的是垃圾，但是你看不到的背后其实就是细菌！

### 清除键盘细菌的必要性

电脑键盘不光有细菌，而且还是各种细菌很好的滋生地呢。因为那里面的温度、湿度都给细菌的滋生和繁殖提供了很好的条件。一项美国亚利桑那大学的研究显示，办公室桌面容纳的细菌平均数量超过普通办公室马桶座400多倍。根据微生物学家查尔斯·格巴博士发现，每平方英寸的键盘藏有3295种细菌，相比之下，卫生间的马桶座圈的每平方英寸才有49种细菌。可想而知，隐藏在电脑键盘里的细菌有多少。所以，定期对键盘消毒很重要的。

### 如何清洁键盘?

1、拍打键盘除杂物：台式机在关闭的情况下，把键盘从主机上取下，键盘翻转朝下，拍打并摇晃。最好在桌面上铺一张旧报纸，这样方便打扫。拍打过程中键盘里的杂物就会掉

出来，比如饼干渣、头发丝等。笔记本拍打时则需要侧起来，一定要轻轻拍打键盘部位。吹和拍可以相互交替，进行两次后可更彻底。

2、擦洗表面：用一块软布蘸上稀释的洗涤剂擦洗按键表面，请注意软布不能太湿，然后用吸尘器的吸尘器毛刷将键盘表面再吸一遍，可以把漏掉的残渣吸净。

3、消毒：键盘是最容易隐藏病毒的地方，所以要定期进行消毒。先将键盘表面用软布擦洗干净，再蘸上酒精或消毒液等进行消毒处理，最后用干布将键盘表面擦干。一定要注意不能太湿，以防止水珠进入键盘内部。

**温馨提示：**各位OL日日与键盘亲密接触，千万不要假装细菌从未存在哦！各种科学研究表明“电脑键盘上的细菌含量也是坐便器的五倍”，这可是让你坐立难安，所以我们应该定期清洁键盘，让自己办公生活更加健康。 家庭医生在线

## 海鲜健康红黑榜



海鱼及贝类海鲜因为口味鲜美、营养丰富而备受消费者青睐。然而，海鲜也有好坏之分。美国《吃好》杂志最新撰文，刊出应该吃的最佳海鲜与不该吃的最差海鲜排名。

### 最佳海鲜排名：

1.长鳍金枪鱼。很多金枪鱼汞含量较高，但是来自美国和加拿大英属哥伦比亚区域的长鳍金枪鱼汞含量在安全范围之内。较小的金枪鱼(9千以下)中汞及污染物含量很低。

2.野生三文鱼。来自阿拉斯加和瑞典等冷水水域的野生三文鱼营养丰富。1份约85克的野生三文鱼含1210毫克欧米伽3脂肪酸，很少含有污染物。

3.养殖牡蛎。研究发现，1份85克的养殖牡蛎含有超过300毫克的欧米伽3脂肪酸和约为1/3日推荐量的铁。需要注意的是，贝类可能含有细菌，生吃前如果处理不当容易致病。

4.野生沙丁鱼。沙丁鱼是价格便宜、营养丰富的超级食物。一份85克的沙丁鱼含欧米伽3脂肪酸1950毫克，大大超过三文鱼和金枪鱼。另外，野生沙丁鱼还含有丰富的维生素D，来自太平洋海域的野生沙丁鱼最好。

5.虹鳟鱼。湖泊鳟鱼含污染物较多，但是淡水养殖的虹鳟鱼在污染物防护及养殖饲料方面都得到科学控

制，因而食用更健康、更安全。

6.淡水大马哈鱼。网箱养殖的淡水大马哈鱼处于封闭的水域，不受多种环境污染物的影响，需要喂食的饲料也更少。一份85克淡水大马哈鱼的欧米伽3脂肪酸含量为1025毫克。

### 最差海鲜排名：

1.蓝鳍金枪鱼。世界野生动物基金会曾将蓝鳍金枪鱼列入“2010年10大濒危物种”名单，环保组织正在倡导保护蓝鳍金枪鱼，但是其价格仍然居高不下，每条售价高达17.7万美元。美国环境保护基金会指出，最关键的是，蓝鳍金枪鱼中汞和多氯联苯含量极高，不利健康。

2.智利海鲈鱼。美国环境保护基金会发表消费指南建议，智利海鲈鱼汞含量高，成年人每月别吃超过2次，12岁以下儿童每月不超过1次。

3.石斑鱼。石斑鱼寿命可达40年。它汞含量偏高，美国环境保护基金会建议尽量少吃或不吃。

4.罗非鱼。罗非鱼寿命也比较长，汞含量相对较高，建议少吃或不吃。 生命时报



## 研究发现

# 缺觉一周长两斤 熬夜疲惫还催肥

美国研究人员发现，睡眠不足不仅令人身体疲惫，还容易发胖。志愿者每天只睡5小时，连续5天后体重增加近一公斤。

### 睡眠少

科罗拉多大学博尔德分校的肯·怀特教授带领研究小组征集16名年轻、身材苗条、身体健康的成年人为志愿者，让他们在科罗拉多大学医院的“睡房”内生活两星期。

前三天，研究人员让志愿者每晚睡9小时，白天向他们供给足够保持体重的热量。

随后5天，研究人员把志愿者分成两组，第一组每晚睡5小时，第二组保持9小时睡眠。所有志愿者可以随意进食，有大量肉类和水果、酸奶、冰激凌、薯片等多种零食供应。

之后，两组志愿者睡眠时间调换，第一组每晚睡9小时，第二组最多睡5小时。

### 摄入多

研究人员在由美国《国家科学院学报》发表的报告中写道，清醒时间长意味着人体需要消耗更多能量，但睡

眠少的志愿者所摄入热量超过消耗量。

实验结果显示，与睡眠时间为9小时的志愿者相比，晚上只睡5小时的志愿者一天多消耗5%的热量，但摄入热量多6%。

睡眠不足的志愿者往往早餐吃得少，晚饭后猛吃零食，而零食通常富含糖分和脂肪，热量较高。结果，他们所吃零食的热量超过一日三餐中任何一餐。

连续睡眠不足5天后，志愿者平均增重两磅(0.91公斤)，等到睡眠时间充足，志愿者摄入的脂肪和碳水化合物减少，体重随之减少。

### 宜重视

英国《每日邮报》11日援引怀特的话报道：“我们的研究显示，当人们缺觉时，夜间喜欢进食，而从生理角度而言，这一时间段并不适合进食。”

怀特说，他们的研究结果显示，充足睡眠有助人们保持健康体重，因此人们想瘦身或保持体重时，应当重视健康睡眠。“我不认为仅仅多睡觉就会令体重减少。体重增加和肥胖问题相



当复杂，但睡眠充足对瘦身或保持体重有一定作用。”

先前多项研究显示，睡眠不足有损健康。睡眠受干扰影响压力水平以及清醒时的饥饿激素分泌；缺觉显著减缓人体新陈代谢，减少热量消耗；睡眠时间不足5小时的人容易发胖，也容易罹患II型糖尿病等与体重相关的疾病。 北京晨报