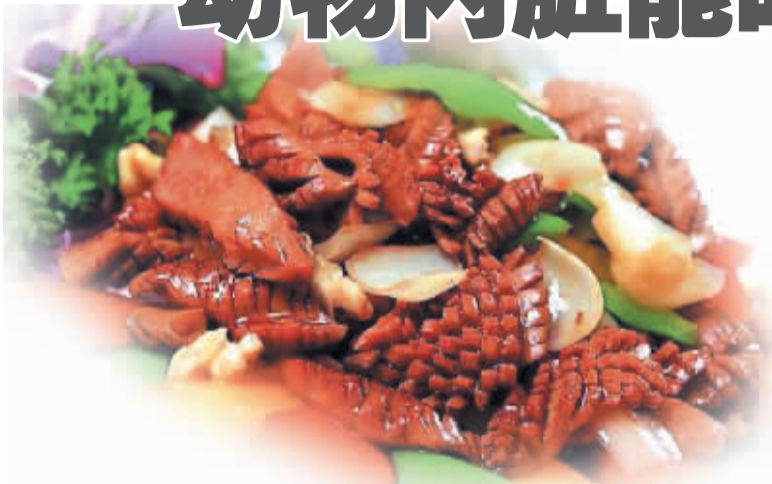


食品
安全

消费提示⑨

动物内脏能吃吗?



对于动物内脏是否能吃的问
题,现代人一直有着不同的看
法,其中一种看法比较普遍,即
认为动物内脏含有较高的胆固
醇,吃了对心血管健康不利,最
好少吃或者不吃。那么,动物内
脏还能吃吗?

其实,目前的研究显示,日
常饮食中胆固醇的摄入多少与心
血管疾病没有必然联系。美国新
版《膳食指南》提出,人的血液
中80%的胆固醇来源于肝脏器
官,20%来源于食材。因此,不
管是我国还是美国都已经把胆固
醇的每日摄入量上限值从膳食指南

中去掉了。

实际上,动物内脏的营养不
比瘦肉低。肝、肾、心、血等动
物内脏食物中含有丰富的脂溶性
维A、B族维生素、铁、硒、锌
等,适量摄入可弥补日常膳食的
不足,如16克猪肝可满足成人
一日维A的需要;72克可满足
维B₂的需要;33克可满足铁的
需要;45克猪肾,便可满足成
人一日硒的需要。

不过动物内脏属于“特殊”
肉制品,如猪肝虽然营养丰富,
但因是解毒器官,容易蓄积毒
素,所以,购买内脏要到正规场

所购买检验合格产品,不建议吃
来源不明的内脏。食量上建议每
月食用2~3次,总量不超过100
克为宜。此外,您在食用时还应
了解以下注意事项:

1. 动物内脏富含血色素铁,
是缺铁性贫血人士补铁的佳品,
也是婴幼儿、育龄女性、老年人
等缺铁高危人群预防贫血的佳
品。

2. 动物内脏虽然营养丰富,
但如果不是贫血或缺乏维
A,没必要经常吃,完全可以通
过均衡饮食来满足营养需求。

3. 动物内脏嘌呤含量高,痛
风患者在痛风发作期及缓解期不
宜吃,平时也要尽量少吃。

4. 有慢性病或血脂偏高的成
年人因身体调节能力问题也要尽
量少吃。

5. 肝脏除了是解毒器官,维
A含量也特别丰富,而孕早期摄
入过量维A有致畸风险,所以,
孕妇在怀孕早期也需控制肝脏的
摄入,想吃内脏的话,可以吃心
脏类更安全的内脏来替代。

国家公共营养师 龚庆芳

秋来倍忆鲈鱼美

我的故乡在江苏吴江,故乡河道纵
横、水网交错,素有“鱼米之乡”的美
誉。

故乡人杀鲈鱼不用刀剖腹,而用竹
筷从鱼口插入鱼腹,取出内脏,洗净后,
仍放入腹中煮汤,其味醇美至极,其肉
细嫩如豆腐一般。有典故说乾隆下江南
品尝鲈鱼后,封其为“江南第一名鱼”。

鲈鱼营养价值高,据《本草纲目》
记载:“鲈鱼性甘温,有益筋骨、肠胃
之功能。”入秋后的鲈鱼肉质细密雪白,
入口鲜嫩无腥,较之夏季味美得多。清
蒸鲈鱼是家乡的一道名菜,母亲做起来
最为拿手,记得那时每逢贵客临门,母
亲都会将清蒸鲈鱼摆上桌。这道菜的做
法简单,只需把鲈鱼洗净,将盐、香油、
味精等调料从鲈鱼嘴填入鲈鱼肚内,再
将葱丝、冬菇丝、姜丝盖在鱼身上,淋
上少许黄酒、酱油,猛火蒸上10分钟即
可。母亲做的清蒸鲈鱼食之口舌留香,
回味无穷。

后来我离开故乡去异地工作,第一
次在那个城市的餐馆里吃清蒸鲈鱼,入
口即有一股土腥味,肉质也不细腻,我
只好“退避三舍”。

秋风起,凉意阵阵,昨日母亲打来
电话说秋天鲈鱼味道最鲜,鱼体内积累
的营养物质也最丰富,要我多买一些吃。
当时,我的心中便涌起莫名的思念,闭
上眼睛,眼前浮现的是一片如雪的洁白,
那是思之令我垂涎三尺的故乡鲈鱼。

余平

巧吃米饭营养高

不同年龄和体质的人,
可以选择适合自己的米饭,
从而获得更多营养。

儿童——小米最佳 被称
为“保健米”的小米拥有其
他粗粮中没有的B族维生素和
胡萝卜素,能加强儿童的
消化功能。此外,小米中的
营养容易被人体吸收,特别
适合消化功能较弱的儿童。
小米搭配山药、百合、南瓜、
红薯等食材,做成不同味道
的药膳粥,保健功效更好。

中青年男性——黑米 黑
米营养价值高于普通稻米,
常吃可以保护心血管,是理
想的营养保健食品。不过,
由于黑米具有补肝明目、滋
阴补肾,以及益气强身的功
效,因此中青年男性更宜多
吃。然而,由于黑米不易烂,
建议先浸泡一夜。另外,
焖饭、熬粥都是不错的选择。

中青年女性——糯米 糯
米具有健脾暖胃功效,对食
欲不佳、腹胀腹泻有一定缓
解作用。除了做主食外,糯
米的食用方法还有很多,如
糯米酒,有舒筋活血、美容
养颜的功效,所以比较适合女
性。此外,由于糯米向来被

指可滋补气血,所以自古以
来女性都会多吃糯米。

产妇——粳米 平常用来
做饭的普通大米又称粳米或
精米。粳米含有人体必需的
钙、铁、淀粉、脂肪、维生
素及蛋白质等营养,可以提
供人体所需的营养、热量。
同时,粳米具有健脾胃、补
中气、养阴生津、除烦止
渴、固肠止泻等作用。

用粳米煮粥可以养生延
年,粳米粥最上一层粥油能
够补液添精,对产妇和老人
最为适宜。

贫血患者——糙米 糙米
中所保留的外层组织具有很
高的营养价值,维B和维E
能提高人体免疫功能,促进
血液循环,因此相当适合病
人。另外,糙米中的钾、
镁、铁、锰等微量元素含量
较高,有利于贫血症。

糙米还保留了大量纤
维,可促进肠道有益菌增
殖,加速肠道蠕动、软化粪
便、预防便秘和肠癌,膳食
纤维还能与胆汁中胆固醇结
合,促进胆固醇的排出,从
而帮助高血脂症患者降低血
脂,也预防心血管疾病。

王祖远

如何选购牛奶?

现在市面上的牛奶产品越来越
多,各种概念让人眼花缭乱,消费者
到底应当怎样选择呢?

按储藏条件挑牛奶 每种牛奶产
品都有保质期和保质条件的说明,购
买时请仔细看清。每周可以去超市购
物2次的消费者,可以选择需要冷
藏、在2℃~6℃条件下保质期为2~14
天的“巴氏奶”。其在生产过程中的
加热杀菌温度较低,最接近于鲜牛奶
的风味、口感和营养价值。而不具备
适宜冷藏条件,或者需要携带牛奶产
品外出的消费者,则适合选择可以在
常温保存的盒装牛奶。国产灭菌奶可
以在常温下储藏6个月,加工时需要
较高的加热温度和较长的加热时间,
故风味有一定变化,部分B族维生素
会损失20%~50%,而其中的蛋白质、
脂肪、钙等成分含量没有明显变化。

按脂肪含量挑牛奶 牛奶产品按
脂肪含量可以分为全脂奶、低脂奶
(半脱脂奶)和脱脂奶3类。

全脂奶保留了牛奶天然含有的全
部脂肪成分,脂肪含量在3.0%以上。
牛奶的脂肪含量越高,其奶香气和
浓厚口感越出众。

低脂奶产品去除了牛奶中天然含
有的一部分脂肪成分,脂肪含量在
1.0%~2.0%之间。

脱脂奶产品则去除了绝大部分牛
奶中天然含有的脂肪成分,脂肪含量
在0.5%以下。低脂奶和脱脂奶的香
气和浓厚感均随着脂肪含量的降低明
显下降,其中的脂溶性维生素如维
A、维D的含量也明显下降。按每日
300克奶类的正常食用量,健康成年
人和少年儿童可以饮用全脂奶。

按蛋白质含量挑牛奶 牛奶中最
受消费者关注的成分是蛋白质和钙。
由于在牛奶中钙与蛋白质成分相伴存
在,因此蛋白质含量较高的牛奶产品
往往钙的含量也较高。由此,按蛋白
质含量来挑选牛奶,可以获得营养品
质较好的产品。

按乳糖含量挑牛奶 我国部分消
费者存在“乳糖不耐受”情况,即喝
牛奶后出现腹胀、产气,甚至腹痛、
腹泻的情况。这类人群可以选择对乳
糖进行分解处理之后制成的“低乳糖
牛奶”或“无乳糖牛奶”。

按认证标志挑牛奶 有的牛奶产
品拥有“有机食品”、“绿色食品”、
“无公害食品”等标志。这些是涉及
食品安全品质的质量认证标志,需要
在生产过程中切实实施有机产品、绿
色食品、无公害食品的相关标准和法
规,并达到其相关质量标准。消费者
可以在“中国食品农产品认证信息系
统”中查询其认证信息,辨别真伪。