



鸡肉,优质的蛋白质来源

乌雄鸡肉味甘性微温,能补中,止痛,补虚,安胎;黄雌鸡肉味甘、酸、咸,性平,治疗饮食伤了脾胃,消渴,尿频、泄泻痢疾,补水气;乌骨鸡味甘性平,补虚强身,治疗消渴、心腹疼痛以及妇女非经期阴道出血,一切虚损病。

——明·李时珍《本草纲目》

鸡功最巨,诸菜赖之。如善人积阴德而人不知。故令领羽族之首,而以他禽附之。作《羽族单》。

——清·袁枚《随园食单》

鸡肉的营养价值如何

清代美食家袁枚先生认为“鸡功最巨,诸菜赖之”,可见鸡肉的用途之广。我们经常食用的家禽类主要有鸡、鸭、鹅等,以鸡为最多。蛋白质含量在16%~20%,其中鸡肉的含量最多,鹅肉次之,鸭肉相对较低。鸡肉是优质蛋白质的重要来源,其所含的氨基酸种类全面且比例适宜,易于人体吸收利用。脂肪含量较低,且多为单不饱和脂肪酸和脂肪酸油酸,还含有磷、铁、锌、铜等矿物质以及B族维生素,如维生素B₁、B₂、B₆和烟酸等。

蛋白质的一项重要生理功能是构成和修补人体组织。如胎儿的生长、儿童和青少年的生长发育都需要合成额外的蛋白质;无论成年人还是幼儿,人体蛋白质处在不断的降解和合成的动态平衡中,一部分是降解后再合成,还有一部分氨基酸氧化分解而丢失,需要额外补充。蛋白质还可以构成免疫功能的抗体。如果蛋白质长期缺乏,会导致营养不良,以及免疫功能受损。鸡肉作为优质蛋白质,是一种非常好的蛋白质来源,这也是鸡肉的一个重要食疗价值体现。

吃鸡肉会上火吗

有人说,吃鸡肉(尤其是雄鸡肉)上火,鸭肉败火,是真的吗?其实,“上火”为民间俗语,又称“热气”,属于中医热证范畴。中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。鸡肉食用过多或鸡肉的烹饪方法不当,如油炸、烧烤,会导致消化不良,引起“上火”症状,导致身体不适。鸭肉食用过多也会导致身体不适,因为鸭肉脂肪含量高,会导致脂肪摄入过多,会让

一些中医上称为“脾胃虚弱”的人出现腹泻、腹痛等不适症状。因为腹泻排出了很多未消化吸收的食物,相应的能量也未被吸收,或许这就是所谓的“败火”,但并不是人们期望的。因此,无论鸡肉还是鸭肉,都要适量食用,才能起到营养作用。

各种鸡营养价值有区别吗

李时珍《本草纲目》把鸡肉大致分了类别,比如乌雄鸡、黄雌鸡、乌骨鸡等等,并认为各有功效及适用人群。事实上,从营养学的角度看,乌雄鸡、黄雌鸡、乌骨鸡的营养价值差不多,蛋白质、脂肪、微量元素的含量区别很小,都是优质蛋白质的良好来源,也是磷、铁、铜和锌的良好来源,且富含丰富的维生素。从药用价值来看,《本草纲目》是一个很好的参照书目,但真正需要药用,还是需要到医院咨询医生。对于普通人来说,这几种鸡肉可以无差别食用,或者根据自己的喜好选择即可。

鸡肉的4种做法,营养价值如何

《随园食单》中,鸡肉有以下4种做法,这些做法营养价值如何?我们一起来看看。

炒鸡片 用鸡脯肉去皮,斩成薄片。用豆粉、麻油、秋油拌之,纤粉调之,鸡蛋清抓。临下锅加酱、瓜、姜、葱花末。须用极旺之火炒。一盘不过四两,火气才透。

鸡丁 取鸡脯子切骰子小块,入滚油炮炒之,用秋油、酒收起;加荸荠丁、笋丁、香蕈丁拌之,汤以黑色为佳。

栗子炒鸡 鸡斩块,用菜油二两炮,加酒一饭碗,秋油一小杯,水一饭碗,煨七分熟;先将栗子煮熟,同笋下之,再煨三分



起锅,下糖一撮。

鸡丝 拆鸡为丝,秋油、芥末、醋拌之。此杭州菜也。加笋加芹俱可。用笋丝、秋油、酒炒之亦可。拌者用熟鸡,炒者用生鸡。

鸡胸肉的蛋白质含量很高,但脂肪含量很低,如果烹饪前不处理,食用时会感觉到干、柴、硬。上面的四种方法在烹饪前都对鸡胸肉进行了预处理,就是现在常用的腌制、上浆等方法,这样处理后,鸡胸肉变得嫩滑,烹调后食用就不干、不硬、不柴,且软、嫩、香,非常可口。鸡胸肉经过预处理后,烹调方法很多,例如上面的炒鸡片、鸡丁、栗子烧鸡、鸡丝等。相较于鸡腿、鸡翅、鸡架等鸡身上的其他部位,烹调方法多,出肉率高,蛋白质含量也最高,是非常好的食材。

吃鸡肉有哪些注意事项

根据《中国居民膳食指南》,平均每天鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入量120~200克,每周畜禽肉300~500克、鱼300~500克。

虽然鸡肉和猪肉都是优质的蛋白质来源,但它们在营养成分和功能上存在差异,因此不能完全相互替代。提倡用鸡肉取代部分猪肉等红肉,但不提倡完全拒绝红肉,因为红肉中含有很多我们人体需要的微量元素,比如铁,比鸡肉的含量高很多。具体鸡肉在日常膳食的比例,可以根据个人的喜好,与鱼、蛋类以及猪肉等科学搭配,例如:早餐鸡蛋,中餐鸡肉或鱼肉、牛肉,晚餐虾或鸡肉、猪肉等。

无论鸡肉、鱼肉、蛋类,还是猪肉、牛肉,都要适量食用。有过敏体质、婴儿、功能性消化不良患者、上火患者等不适宜食用鸡肉。

国家二级公共营养师 韩学刚

秋天的4种美味

红薯 红薯是秋季的热门食物,其营养相当丰富——半杯红薯只含有80卡热量,却能提供486毫克钾,约占女性每日钾需求量的18%。钾是人体必需的营养素,能够帮助维持体内液体平衡,对控制高血压有帮助。此外,红薯还能帮助维持健康的血糖水平,特别适合需要控制2型糖尿病的人群。红薯的烹饪方式多样,可以烤食吃整个,也可以捣碎食用。

抱子甘蓝 抱子甘蓝是秋季最健康的蔬菜之一,每杯抱子甘蓝仅含28卡热量,能够提供每日所需维C的53%和维K的91%。维K对身体健康至关重要,尤其是对正常的血液凝固和防止骨质流失有重要作用。另外,抱子甘蓝也是抗氧化剂的来源,有助于抵御细胞损伤。半杯抱子甘蓝含有2克纤维,使其成为添加膳食纤维的理想食物。简单的烹饪方法是把半切开的抱子甘蓝与橄榄油、盐和胡椒混合,烤至外脆内软。它还可以加入沙拉、炒菜或意大利面中,为食物增添营养和风味。另外,将抱子甘蓝与大蒜、柠檬炒制也是一种美味的配菜,适合搭配各种主菜。

南瓜 秋天的南瓜味道更甜,每杯南瓜含有63卡热量,但维A含量高达745微克,约占每日需求的46%。维A在维持健康视力、支持免疫功能和促进皮肤健康方面发挥着作用。一项研究表明,食用黄橙色蔬菜的中国女性心血管风险指标有所下降,这意味着南瓜可能与心脏健康直接相关。食用南瓜的方法包括烤制、做汤,或与意大利面搭配食用。

蔓越莓 蔓越莓是一种低热量水果,每杯仅含46卡热量,87%都是水。蔓越莓对泌尿系统健康非常有益。它含有A型原花青素,可以帮助预防和治疗泌尿感染。蔓越莓皮中含有大部分黄酮醇多酚,可以帮助控制糖尿病和心血管疾病。整颗蔓越莓可以用于烘焙面包、拌入冰沙,制作成果酱。将其与其他水果或咸味的肉类和面包搭配食用,有助于减少酸味。

何念

多吃鸡蛋会升高血脂吗?

多吃鸡蛋,是有可能升高血脂的。鸡蛋是一种很有营养的食物,不仅提供比普通肉类更优质的蛋白质,还可以帮助补充身体需要的多种维生素、叶酸、胆碱、卵磷脂,以及钙、铁、硒等矿物质。

《中国居民膳食指南》建议,每天每人食用一个鸡蛋,但这是针对健康人,因为鸡蛋中的蛋黄富含胆固醇,如果摄入过多的鸡蛋黄,可能会引起胆固醇的升高;胆固醇中的低密度脂蛋白胆固醇,临床上称之为坏胆固醇,它可以导致人体动脉粥样硬化的发生和发展,甚至会造成严重的动脉粥样硬化,如果累积到冠状动脉,可能会形成严重的冠状动脉粥样硬化,形成冠性病,导致心绞痛、心肌梗塞等。

对于已经发生高胆固醇血症的,或者是冠心病、脑梗塞等动脉粥样硬化性疾病的患者,建议每周三到五个鸡蛋即可。

长沙市第三医院全科医学科
主任医师 谢小华

超级睡眠食物——香蕉

香蕉不仅营养丰富,还含有两种对促进放松和调节身体功能至关重要的必需矿物质——镁和钾。镁可以放松肌肉,而钾则有助于维持适当的血压水平。它们共同为安宁的睡眠创造了最佳的生理环境。

无论是由于压力、体力消耗还是其他因素,肌肉紧张都会使放松和入睡变得困难。香蕉中的

镁是一种天然的肌肉松弛剂,有助于缓解紧张,使人更易入睡。

香蕉中的钾对维持健康的血压水平至关重要。血压波动可能导致睡眠障碍甚至失眠。定期食用香蕉可以帮助身体保持平衡,为获得一夜安稳的睡眠创造有利的环境。

作为夜间饮食的美味补充,香蕉可以切片涂在酸奶上、混合

冰沙或单独食用,既美味又营养。

除了镁和钾,香蕉还富含其他对睡眠有积极影响的营养物质。香蕉中的维生素B₆有助于将色氨酸转化为血清素,而血清素在调节睡眠模式中发挥重要作用。此外,香蕉中的碳水化合物可促进胰岛素的缓慢增加,从而帮助色氨酸更好地进入大脑。

姚晓柏 编译自新加坡 Prime 杂志