

长期不吃红肉 人体易缺乏哪种营养?

关于吃肉,有一种说法:四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿。其中,猪肉、牛肉、羊肉就是四条腿的代表,而鱼是没有腿的代表。这主要是从脂肪酸含量和脂肪酸组成方面考虑的。

吃肉顺序优先鱼虾类

鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。所以一般人群在吃肉顺序上可以优先考虑鱼虾类。

吃肉优选鱼虾,并不是意味着只吃鱼虾。正确的肉类摄入量的顺序是没有腿的>两条腿的>四条腿的。

完全不吃红肉会导致缺铁

完全不吃红肉,只吃鱼虾或鸡鸭肉,很容易导致身体里的铁元素不足,因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。

铁参与体内氧的运送,而且对维持正常

的造血功能和免疫功能起着重要的作用,缺乏会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃也不合适。我们需要做的是掌握好量,各种肉类交替食用,这样才能均衡营养。

合适的吃肉量到底是多少呢

最简单的一个判断办法:手指两个关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,大概是生重一两(50克)。做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克。

一般成人,在动物性食物的摄入量上,平均到每天可以吃生重40-75克的禽畜肉,再加上40-75克的水产,以及一个鸡蛋。

1.文章内容转自网络,版权归原作者所有,本平台仅提供信息交流使用;

2.平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为,请联系客服及时处理;



爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师 Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费

预约电话: 240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

徐唯 医师 Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医师门诊 中医养生

接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;

遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;

胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;

许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773

地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险,自费优惠 精治车祸伤害,为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

资深教育,传承中医精华,主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症,对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上,大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间,交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD www.washingtoneyeconsultants.com

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视,远视,和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼,视网膜炎,眼睛发炎,干涩,眼睑疾病,角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询,精细诊疗,无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID,无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

裴万征 医师 Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

妇产科 703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术:根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
- 松弛阴道收紧术,改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
- 妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

○ 产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩,接生

○ 妇科年检,各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

医生专版