

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。

不吃红肉,容易导致缺铁性贫血,尤其是女性孕期(因为女性在孕期对铁元素的需求量会增加)。下面列举一下含铁丰富的食物,你可以平时饮食多注意摄入这些食物,而也要注意在平时多吃VC含量丰富的蔬菜水果(VC可以促进铁吸收)含铁质丰富的是动物肝脏、血;其次是瘦肉、鸡、鱼、虾。黄豆及其制品:每100克的黄豆及黄豆粉中含铁11毫克,人体吸收率为7%,远较米、面中的铁吸收率高,还有黑豆含铁量也是很高的。芝麻酱:芝麻酱富含各种营养素。每100克芝麻酱含铁58毫克,同时还含有丰富的钙、磷、蛋白质和脂肪。水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多,干果有红枣、核桃。绿叶蔬菜:虽然植物性食品中铁的吸收率不高,但是蔬菜也是补充铁的一个来源。例如:绿叶蔬菜中含铁多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、芥菜、黄花菜、番茄等。木耳和蘑菇:铁的含量很高,尤其是木耳,自古以来,人们就把它作为补血佳品,海带、紫菜等水产品也是较好食品。

“红肉”并不是完全不能吃,每天吃掌心大小的一块是可以的,想进一步控制,2根手指大小以内也是推荐的。

如果出于限制饱和脂肪等考虑,选择完全避开红肉,也可以通过白肉、豆制品、坚果、蔬菜的摄入来保证营养均衡。

考虑到红肉中丰富且易吸收的血红蛋白铁,还是建议女性和儿童适量吃一些,避免出现缺铁性贫血。

此外,注意肉的加工方式、限制整体饮食中的饱和脂肪、实现均衡多样的饮食搭

配,可能比纠结于吃不吃“红肉”这一种食物更有意义。

*以下信息仅为科普以下信息仅为科普,不应视为诊疗建议,不能取代医生对特定患者的个体化判断。

关注健康的朋友都注意到,近年来有很多研究说“红肉”吃多了会有危害,会增加患糖尿病、心血管疾病、甚至多种癌症的风险。

为此,甚至有人提问说,能用“白肉”完全替代“红肉”吗?

根据世界卫生组织的定义,“红肉”指的是哺乳动物的肌肉,常见的包括猪肉、牛肉、羊肉等等。鸡、鸭等禽肉和鱼、虾等水产,则统一被称为“白肉”。之所以作出这样的区分,是因为有大量研究表明,较多的红肉摄入会增加心血管疾病和多种癌症风险,还和较高的死亡率相关。相比之下,白肉的摄入就没有和这些健康危害表现出相关性。

这可能与红肉中较多的饱和脂肪含量有关。而较多的饱和脂肪摄入会增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇,除了可能引起动脉粥样硬化等心血管问题,还可能增加胰岛素抵抗,增加糖尿病风险。

红肉在加工、烹饪过程中,还会在高温和油烟下产生多种致癌物。红肉已经被世界卫生组织下属的国际癌症研究机构列为可能对人类致癌的物质,而腌肉、腊肠等加工肉更是直接被列为明确对人类致癌的物质。

大量吃红肉摄入较多的血红素铁,会提升体内自由基水平,也会增加心血管系统的风险。虽然红肉中的铁对于预防缺铁性贫血是很有好处的,但是对于大多数男性来说,更普遍的问题是肉吃得太多。

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;

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 接受各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

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

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

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

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

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

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

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
● 原美国弗吉利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

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 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

自费优惠

○ 子宫内膜清除术: 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

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