

吃牛肉好还是吃猪肉好 没想到一直都吃错了

爱吃肉的人,估计餐桌上都离不开猪肉和牛肉,很多人会有疑惑:到底是吃猪肉好还是吃牛肉好呢?有些人觉得牛肉看起来更瘦,能量应该更低,应该也更补蛋白更补铁,所以觉得应该是牛肉更好。其实牛肉未必比猪肉更营养,看你吃的是哪块猪肉、哪块牛肉,还得看你吃的是啥猪啥牛。我们根据中国食物成分表的数据,整理了推荐和不推荐吃的猪肉和牛肉,下面直接上榜单。



牛肉和猪肉红榜

上榜的有6种牛肉,分别是牛肋条、牛后腱、牛后腱、牛前腿、牛前腱、牛里脊。

上榜理由:在牛肉里,从控能量、控脂肪和补铁方面来看,都是佼佼者。

上榜的猪肉只有1种,就是瘦猪肉。

上榜理由:

- 1.蛋白和铁含量和上面提到的6种牛肉差不多。
- 2.维生素B1含量是6种牛肉的9-18倍。

虽然粗粮也富含维生素B1,可是很少在家吃饭的白领却很难做到主食粗细搭配。

但是即使顿顿都外卖,每天吃上50克瘦猪肉却很轻松,这就能满足成年女性每日维生素B1需求的22.5%,所以跟牛肉比瘦猪肉富

含维生素B1,是它很大的一个营养优势。

3.虽然能量、脂肪略高于6种牛肉,但是中国居民膳食指南推荐每天吃的畜肉不多,和禽肉加起来才每天40-75克。

这40-75克里我们就算多分配一些给畜肉(比如分配给畜肉50克),算一算吃瘦猪肉或这6种牛肉,能量和脂肪的摄入差异也很小,以至于都没必要计较这个差异。

比如拿瘦猪肉和能量最低的牛腱子比,吃50克猪瘦肉也就才多摄入22.5千卡的热量。再比如拿瘦猪肉和脂肪含量最低的牛里脊比,吃50克瘦猪肉也就才多摄入2.65克脂肪。

这里的瘦猪肉是多瘦的肉呢?是指脂肪含量在5%-10%以内的猪肉,就是看起来基本没有肥肉的肉,

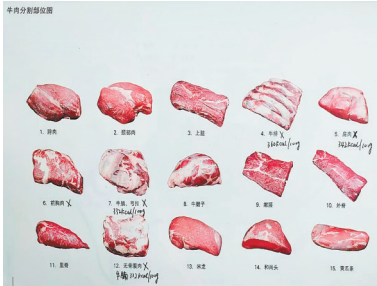
像里脊肉就是,没有概念的朋友可以参考着下图来选。



表 部分牛肉、猪肉营养对比 ^[2]						
序号	肉	能量(kcal/100g)	蛋白(g/100g)	脂肪(g/100g)	铁(mg/100g)	VB1(mg/100g)
1	牛后腱	98	20.1	1	4.2	0.03
2	牛前腱	105	19.2	1.8	2.8	0.04
3	牛后腱	106	20.9	2	3.3	0.04
4	牛里脊	107	22.2	0.9	4.4	0.05
5	牛前腱	113	20.3	1.3	3.2	0.04
6	牛肋条	123	18.6	5.4	2.7	0.06
7	瘦猪肉	143	20.3	6.2	3	0.54

牛肉和猪肉黑榜

具体是指牛肉里的牛胸肉、牛腩肉、牛肩肉、牛小排,猪肉里的杜长大猪和良杂猪的小排、后肘、硬五花肉、软五花肉、后臀肉、肋条肉。



牛肉分割部位图

这11种肉的能量和脂肪含量都很高,而且饱和脂肪含量高。饱和脂肪酸摄入过多不利于心血管健康,因此中国居民膳食指南建议,饱和脂肪酸摄入最好控制在总能量的10%以内。

以成年年轻体力劳动者女性(大多数白领)举例,推荐的每天能量摄入为1800千卡,那饱和脂肪酸的摄入就要控制在20克以内。

我们拿饱和脂肪酸含量还不算高的五花肉举例。

做红烧肉一般都选肥肉薄、肥瘦分层清晰的软五花,香喷喷的红烧肉,很多人一次应该会吃下图四中五块。



五花肉25克(拇指厚,比普通麻将大一些)

4块是100克,就能摄入12克饱和脂肪酸,要知道牛奶、鸡蛋和其他食物中都含饱和脂肪酸。所以像这种饱和脂肪酸含量高的猪牛肉,真的要控量。

表 部分牛肉、猪肉营养对比 ^[2]					
序号	肉	能量(kcal/100g)	蛋白(g/100g)	脂肪(g/100g)	饱和脂肪酸(g/100g)
1	猪小排(世长大猪)	295	16.8	25.3	10.6
2	猪后肘	320	17	28	9.4
3	牛小排	325	15.1	28.9	13.1
4	牛胸肉	326	16.6	28.8	14.4
5	牛胸肉	332	17.1	29.3	14.7
6	猪后臀尖	336	14.6	30.8	10.8
7	猪硬五花肉	339	13.6	30.6	10.8
8	牛肩肉	342	14.1	31.7	16.5
9	猪软五花肉	349	7.7	35.5	12
10	猪小排(肉多猪)	351	14.1	32.7	14.1
11	猪肋条肉	368	9.3	59	20.7

最后特别提醒三点

- 1.上面这11种肉中,很明显牛肉的饱和脂肪酸含量更高,所以仅从这一点来说,也不能笼统地说牛肉比猪肉更健康。
- 2.除了表格中的牛肉,像涮火锅的肥牛肉也尽量不选,肥肉看起来都那么明显,能量和饱和脂肪酸自然也低不了。
- 3.猪肉在饱和脂肪酸含量方面,比牛肉要低一些,如果是饲料中添加了亚麻籽,还能增加人体必需脂肪酸α-亚麻酸,降低饱和脂肪酸,这使得其在脂肪酸方面的优势更加凸显。

小结

不是牛肉就比猪肉更营养,瘦猪肉在能量、脂肪和蛋白方面都不逊色于牛肉,而且比牛肉还更补维生素B1,而牛肉里也有些饱和脂肪酸含量更高,更得控制。

所以根据上面的红黑榜选对肉很重要,但即使是红榜上的猪牛肉,也别多吃,每天50克就挺好。

(来源:科普中国 微信公众号《吃牛肉好还是吃猪肉好?没想到一直都吃错了》作者 谷传玲)

流感高发季 科学防护谨记五点

随着寒潮袭来,气温逐渐下降,流感高发季节也到来了。流感的传播速度快,感染范围广,人群对流感病毒普遍易感,抵抗力弱的老年人和儿童随时可能“中招”。为有效应对流感,以下这些关键知识点请牢记。

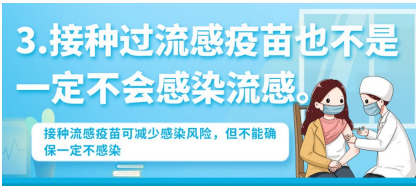


流感具有明显的季节性流行特点,冬春季节高发,是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,以发热、头痛、乏力和肌肉酸痛等全身症状为主,呼吸道症状较轻,部分高危人群可能会进展为急性呼吸窘迫综合征、感染性休克以及多脏器功能不全等危及生命的严重并发症。

普通感冒无明显季节性,多由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等感染引起,临床以鼻塞、流涕、打喷嚏和干咳等呼吸道症状为主,无发热或只有轻度发热,较少出现并发症。



接种流感疫苗是预防流感的有效手段,建议6月龄以上的人(无疫苗接种禁忌)接种流感疫苗。接种流感疫苗后,抗体保护水平一般可维持6个月,疫苗保护力随着时间延长而减弱,建议每年接种流感疫苗以增强防护。



接种流感疫苗可以减少感染风险,降低流感病情严重程度,但并不能确保一定不感染。流感病毒类型多,变异速度快,疫苗难以防护所有类型的流感病毒。



患儿感染流感后,若持续发热3天未见好转或病情反复,或发热同时伴有呼吸频率明显加快、尿量减少、反复呕吐、新发皮疹、抽搐、意识不清等症状时,应及时就诊。



日常生活中,要养成良好的卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,公共场合戴口罩,勤洗手,保持手卫生,保持室内空气流通,经常开窗通风。此外,要养成良好的作息习惯,加强体育锻炼,健康饮食,提高免疫力,预防流感。

(来源:健康中国 微信公众号《流感高发季,科学防护谨记五点》作者 陈娟 罗丽)