

肉吃不對傷心傷腦!告訴你怎麼吃肉最補身體

吃肉太多,傷“心”傷“腦”

科學研究發現, 早期的人類只吃蔬果而不吃肉類。直到後冰河時期,人類所需的水果、堅果與蔬菜不敷所需,為了活命,才開始吃死亡動物身上的肉作為補充。但過了冰河時期後,素食充足了,吃肉的習慣卻延續了下來。現實生活中,我們身邊都有不少“肉食動物”,漢堡、烤肉、烤鴨、紅燒肉——頓頓“無肉不歡”。據2002 年全國營養調查數據顯示,我國城市和農村居民每天動物性食物消費量分別為 248 克和 126 克,而中國營養學會給出的標準僅為 每天 50—75 克。

其實, 中國古代對食肉就頗有爭議,《呂氏春秋 重己》中指出,善於養生的人是“不味衆珍”的,因為“味衆珍由胃 充,胃充則大悶,大悶則氣不達”。“衆珍”主要指游魚、飛鳥、走獸之類的動物食品, 古人認為這類食品吃多了會使脾胃消化功能淤滯, 還會影響氣血功能的暢達。現在越來越多的實驗證明,吃肉過多對人體非常有害: 美國每年至少有 100 萬新增心臟病患者,近 60 萬人因此丟掉性命。美國的心臟病研究委員會研究報告 指出,這些心臟病患者,大多數是由於吃肉太多,吃蔬菜和運動太少。除此之外,吃肉多和高血脂、肥胖等代謝病也息息相關。近日英國《每日郵報》更撰文表示, 連關節炎、膽結石、老年痴癡症、骨質疏鬆這些看似不相干的病,也與吃肉多脫不了干係。當人類變身



“肉食動物”,不僅會對身體帶來損害, 還會使人體大腦多巴胺分泌旺盛,乙酰膽鹼活動異常,造成情緒暴躁、慾望強烈,而且影響智力。

從農業上來講,肉一般分為三類,畜類、禽類和水產。豬、牛、羊等為畜類; 雞、鴨、鵝等為禽類;魚、蝦、貝等為水產。三類肉口味營養不同, 適宜的人群也各異。

牛肉,最強壯的肉。凡身體虛弱而智力衰退者,吃牛肉最為相宜。牛肉蛋白質的氨基酸組成比豬肉更接近 人體需要,能提高機體抗病能力,對生長髮育及手術後、病後調養的人在補充失血、修復組織等方面特別適宜。但牛肉的肌肉纖維較粗糙不易消化,有很高的膽固醇和脂肪,故老人、幼兒及消化力弱的人不宜多吃。

羊肉,最滋補的肉。對氣喘、氣管炎、肺炎及虛寒 的病人相當有益, 是冬令的滋養食療珍品。但需注意的是,羊肉畢竟性偏溫熱,並非人人皆宜。陰虛火旺、咳嗽痰多、消化不良、關節炎、濕疹及發熱者應忌食。

豬肉,最補鐵的肉。豬肉肥瘦差別較大,肥

肉中脂肪含量高,蛋白質含量少,多吃容易導致高血脂和肥胖 等疾病;蛋白質大部分集中在瘦肉中,而且瘦肉中還含有血紅蛋白,可以起到補鐵的作用,能夠預防貧血。肉中的血紅蛋白比植物中的更好吸收,因此,吃瘦肉補鐵 的效果要比吃蔬菜好。由於豬肉的纖維組織比較柔軟,還含有大量的肌間脂肪,因此比牛肉更好消化吸收。

雞肉, 脂肪最少的肉。這裡說的雞肉,是指去皮的雞肉,因為雞的脂肪幾乎都在雞皮。每 100 克去皮雞肉中含有 24 克蛋白質,卻只有 0.7 克脂肪。雞肉對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等症有很好的食療作用。

魚蝦,微量元素最多的肉。魚蝦中的微量元素極為豐富,含鈣、鋁、鐵、錳、銅、鈷、鎳、鋅、碘、氯、硫等,都是人體所必需的。水產品雖然含有豐富的營養物質,但是不宜多吃。受海洋污染的影響,水產品內往往含有毒素和有害物質,過量食用易導致脾胃受損,引發胃腸道疾病。

每天 75 克肉,一副牌大小

北京協和醫院臨床營養科副主任于康和北京朝陽醫院營養科副主任宋新均表示, 肉中的蛋白質我們還可以用牛奶、豆類來替代獲得,但是 B 族維生素、必需脂肪酸以及鋅、鐵等礦物質,是無法用蔬菜水果來替代的。因此,我們不是不需要肉,而是不需要過多的肉。中國營養學會秘書長翟鳳英表示,膳食平衡寶塔”中明確指出,一個人每天攝入瘦肉 75 克,即一副撲克牌大小的一塊。而蔬菜,每天最好攝入 500 克左右。

保護環境,每周一天吃素

大量研究告訴我們這樣“殘酷”的事實:生產一公斤牛肉,相當于一輛汽車行駛 250 公里的碳排放量;每吃掉一個漢堡,也就等於吃掉了一個廚房大小的熱帶雨 林; 全球 74%的大豆和 33%穀物,用來喂養動物而不是給人吃,目前全球還有 10 億人處在飢餓之中,拿喂養牲畜的糧食,可以喂飽 20 億人; 一個開吉普的素食者,比一個騎自行車的肉食者更加環保。

世界觀察研究所曾指出, 牲畜及其副產品的溫室氣體排放至少佔全球總排放的 51%。美國前副總統戈爾主演的環保紀錄片《難以忽視的真相》中曾披露,如果所有的美國人每周有 1 天不吃肉,相當于每年省 9000 萬張紐約到洛杉磯的飛機 票。今年年初,網絡上曾有一個名為《周一請吃素》的視頻迅速流傳,得到許多網友的支持。視頻呼籲大家,每周吃素食一天。

警惕! 八個現象提示內分泌失調

1.脾氣急躁: 更年期女性經常會出現一些脾氣變得急躁,情緒變化較大的情況,出現出汗、脾氣變壞等,這可能是女性內分泌功能出現下降導致的。

2.肌膚惡化: 上突然出現了很多黃斑、面色發暗、色斑,抹了不少的化妝品也無濟于事,其實這不只是單單的皮膚問題,這些色斑也是內分泌不穩定時再受到外界因素不良刺激引起的。

3.肥胖: “喝涼水都長肉”,很多人經常發出這樣的感慨。據內分泌科醫生介紹,這可能和本人的內分泌失調有關係,高熱量、高脂肪的食物,不注意膳食平衡等飲食習慣也會對內分泌產生影響。

4.婦科疾病: 婦科內分泌疾病很常見,子宮內膜異位症、月經量不規律、痛經、月經不調等都是婦科內分泌的疾病,還有一些乳腺疾病也和內分泌失調有關,有些面部色斑也是由於婦科疾病造成的。

5.乳房: 乳房脹痛、乳腺增生,其主要原因就是內分泌失調。乳房更重要的作用則是通過雌激素的分泌促進其生長髮育, 所以一旦內分泌失衡,紊亂,便容易形成乳腺增生及乳腺癌。

6.不孕: 有的女性婚後多年,性生活正常,卻懷孕無望。去醫院檢查,醫生告之,先調調內分泌。究其原因,是因為內分泌失調,使得大腦皮對內分泌的調節不靈;或是子宮內膜受損,對女性激素的反應不靈敏,反射性地影響內分泌的調節,降低了受孕成功的機會。

7.白髮、早衰: 白髮早生也可能是個內分泌問題。另外,內分泌失調,尤其是性激素分泌減少,是導致人體衰老的重要原因。

8.體毛: 不論男女,體內的內分泌系統都會同時產生與釋放雄性激素與雌性激素, 差別在于男性的雄性素較多,女性的雄性素較少,這樣才會產生各自的特徵。但當體內的內分泌失調時,女性雌性激素分泌過多,就可能會有毛多的症狀。

為有毒家常菜平反

常吃土豆燒牛肉會引起胃腸功能紊亂?小葱拌豆腐會影響人體對鈣的吸收?近期,一條名為“有毒家常菜”的信息在網絡上紛紛被轉發。廣州中山大學附屬第三醫院營養科副主任卞華偉指出,這些說法以體外實驗的結果為依據,就像近年流傳的“蝦和橘子同食會吃出砒霜”論一樣,缺乏可信度。

土豆燒牛肉引發胃腸紊亂

專家點評: 土豆燒牛肉有害論純屬無稽之談。在胃酸的參與下,牛肉所含蛋白質被胃液中的胃蛋白酶初步分解,形成食糜,便于在小腸內被人體吸收。土豆主要成分是澱粉,所需的胃酸濃度低於肉類,但是,任何食物在消化時都會改變胃酸的濃度。不能依據“消化所需的胃酸濃度不同,會延長食物在胃里的滯留時間”,就推論出 胃腸功能紊亂,甚至進而推論出土豆燒牛肉“有毒”。

小葱拌豆腐致鈣難吸收

專家點評: 幾乎所有的植物都含有草酸成分,如果按照這一理論,當天只要吃了豆腐,就不能再吃任何蔬菜。草酸與鈣在體外實驗中確實會生成草酸鈣,但人們做菜時不是要用一斤小葱去拌一斤豆腐,且植物中的草酸含量極低,用少量小葱拌豆腐,不足

以結合成草酸鈣。

海鮮與水果同食產生“砒霜”

專家點評: 海味與水果同吃,要產生砒霜,必須具備兩個前提: 一是短時間內攝入大量維生素 C, 一般要幾千毫克以上; 二是海鮮受到五氧化二砷污染。這兩個條件在現實中很難同時具備。

紅白蘿蔔混吃破壞維生素 C

專家點評: 所謂的“紅蘿蔔”應該是指胡蘿蔔。白蘿蔔中維生素 C 含量十分有限, 胡蘿蔔中所含抗壞血酸酶,極易被加熱分解。如果一定要保護白蘿蔔中的維生素 C,不妨先把胡蘿蔔加熱,煮、炒、燜皆可,再吃白蘿蔔。

豆漿沖雞蛋失去營養價值

專家點評: 豆漿中有抗胰蛋白酶,會阻礙消化,這也是喝生豆漿會腹瀉的原因。而雞蛋所含的黏性蛋白也會影響吸收,所以不主張生吃雞蛋。但加熱到一定程度後,這些成分都會被破壞。因此,熱豆漿沖雞蛋,只要能煮熟,在營養價值和對人體健康方面都沒問題。

茶葉煮雞蛋更刺激胃

提示 五大癥狀預示強迫癥

1、患者會出現強迫檢查。通常與強迫疑慮同時出現。患者對明知已做好的事情不放心,反復檢查,如反復檢查已鎖好的門窗,反復核對已寫好的賬單,信件或文稿等。

2、患者會出現強迫儀式動作。在日常活動之前,先要做一套有一定程序的動作,如睡前要一定程序脫衣鞋並按固定的規律放置,否則感到不安,而重新穿好衣、鞋、再按程序脫。

3、患者會出現強迫性窮思竭慮。對自然現象或日常生活中的事件進行反復思考,明知毫無意義,卻不能克制,如反復思考: “房子為什麼朝南而不朝北。”

4、患者會出現強迫對立思維。兩種對立的詞句或概念反復在腦中相繼出現,而感到苦惱和緊張,如想到“擁護”,立即出現“反對”;說到“好人”時即想到“壞蛋”等。

5、患者會出現強迫意向。在某種場合下, 患者出現一種明知與當時情況相違背的念頭,卻不能控制這種意向的出現,十分苦惱。如母親抱小孩走到河邊時,突然產生將小孩扔到河里去的想法,雖未發生相應的行動,但患者卻十分緊張、恐懼。

通過上述強迫症之變態症狀的介紹,希望能幫助大家更好地認識強迫症,並能在平時的生活中及時發現身邊可能存在的疾病隱患。此外,由於強迫症患者的病情不穩,且有惡化的可能,所以得了此病最好能及時的就醫。

Relax Zone

Release Your Stress and Fatigue

健康按摩

助您放鬆緊張 減緩壓力 解除疲勞

我們的服務包括:

瑞典式精油按摩 \$50/ 小時

足部水療和按摩 \$40/ 小時

您來訪時將收到減價優惠券

放鬆自己,請您馬上電話預約!

電話: 216-361-1118

3820 Superior Ave, Suite 108

Cleveland, OH 44114

(位于克利夫蘭亞洲城市中心)

每周營業七天

早 9:00 至晚 9:00

收費公道

服務優質

環境優雅

干淨整潔