

N 生命时报 黄陂科普

羊肉汤、羊肉串、涮羊肉……自古以来,羊肉不仅是美食,还是国人眼中的滋补佳品。俗话说,冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身。在寒风瑟瑟的冬天,羊肉变成了大受欢迎的暖身食物。

羊肉为什么能帮身体御寒?人人都适合吃羊肉吗?媒体邀请了华南农业大学食品学院教授赵力超、中国注册营养师于仁文、湖南中医药大学第一附属医院药学部主任药师刘绍贵等专家,为你一一解答。

羊肉是怎么帮身体御寒的

羊肉,古时称为羖(gǔ)肉、羝(dī)肉,是国人食用的主要肉类之一,其进入药用已有2000多年。

冬天食用羊肉,最大的好处之一,就是帮助抵御寒冷。传统医学认为,羊肉性味甘、温,有补中益气、温补脾肾的功效,且能滋补强壮,适宜体质虚弱、阳虚怕冷、手足欠温、脾胃虚寒所致的反胃,腹部冷痛及肾阳不足所致的腰膝酸软,产后血虚经寒所致的小腹冷痛。

《本草纲目》中说:“羊肉

能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤。”

现代研究认为,羊肉有助于促进血液循环、增强御寒能力。羊肉较细嫩,营养价值高,含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌等多种微量元素和维生素,同时,脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。羊肉中的维生素B₁₂也非常丰富,而缺乏维生素B₁₂可能导致贫血,因此吃羊肉有助于“补血”,改善疲劳、乏力。此外,羊肉可保护胃壁,增加消化酶的分泌,帮助消化。

你适不适合吃羊肉?

羊肉虽御寒滋补,但不是每个人都适合吃。以下几类人最好少吃羊肉:身体怕热不怕冷,精力旺盛不知道疲倦,还经常大便燥结,容易上火的人。因上火引起的风热感冒、咳嗽、黄痰、牙痛、肺热、口舌生疮等人群,出现这种情况也应该忌食。

患有皮肤病(如湿疹、荨麻疹、痤疮等)的人也尽量不要吃,因为从中医的角度来说,羊肉属于“发物”,容易诱发某些病症,会加重皮肤的过敏反应,使症状复发,甚至是加重病情。平日大鱼大肉吃得过多的人,这类人血脂一般较高,体内低密度脂蛋白胆固醇水平也可能超标。最好少吃胆固醇含量较高的羊肉,尤其是肥羊片。

很多人吃完羊肉会出现“上火”的症状,从营养学的角度来看,是因为羊肉的蛋白质含量高,进食后会促进体表散热,此外,在消化蛋白质的过程中,还会消耗体内大量的水分,让人出现干渴、燥热的情况。

寒冬时节 医学和营养专家建议吃点羊肉

吃羊肉的4个诀窍

羊肉好不好吃,挑选、搭配、烹饪等,每一步都很重要,营养专家总结了吃羊肉的几个诀窍。

1. 怎么挑出好羊肉

新鲜羊肉摸上去有点黏,能粘住小纸条,肌肉结构坚实有弹性,可以观察羊肉的肌肉纤维,越细嫩紧密的越好。带骨的新鲜羊肉块,骨骼越细,羊年龄越小,肉质也更鲜嫩。新鲜羊肉片,切片较厚可立起来,不新鲜的会软塌塌;冻羊肉片色彩鲜亮,应呈鲜红色,颜色发白说明冻久了,反复解冻的羊肉呈暗红色。

2. 膻味太大怎么办

羊肉的膻味主要来自脂肪酸,这些脂肪酸并不是羊自己产生的,而是在它的瘤胃中经微生物发酵形成

的,影响羊肉膻味的因素很多,包括产地、饲料、品种、年龄、部位、肥瘦程度等。如果买到了一块膻味很大的羊肉,去皮、清洗、泡水、焯水,能有所减轻。焯水时加些酒、葱、姜、蒜、花椒,也会对去腥膻有帮助。

3. 搭配什么营养更好

羊肉+白萝卜:除膻味解油腻。炖煮时加些白萝卜,其味道辛辣,有助减轻膻味。白萝卜低脂肪低热量高膳食纤维,和羊肉搭配能营养互补,减轻油腻感。羊肉+胡萝卜:护眼明目。胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,有助于保护视力,其是一种脂溶性的营养素,羊肉中的脂肪能促进其吸收利用。羊肉+山药:强身健体。山药含有皂甙、黏蛋白、黏多糖、氨基酸、维生素C等物质,炖羊肉时加山药,鲜味柔和,还能增强滋补效果。

4. 哪种烹饪法更美味

羊肉的做法有很多,其中涮、炖、爆、烤最常见。不同烹调方法,风味也各有千秋。

涮:这种方式加热时间

短,营养保存得相对最好。涮羊肉时在锅底中加入葱、姜或红枣;吃的时候可配小料,搭配韭菜花、腐乳、芝麻酱等。

炖:能保证原汤原汁,但因时间较长,会丢失部分B族维生素。羊肉加冬瓜或萝卜一起慢炖有助去膻。此外,还可以加红枣或陈皮一起炖。

爆炒:用旺火急炒,加热时间相对较短,营养损失不会特别多。爆炒时的最佳搭配是新鲜葱白,炒之前可先用酱油、盐、胡椒和水淀粉等腌制羊肉。

烤:烹饪温度很高,营养损失最严重,并会产生有害物质。烤可以撒上孜然和辣椒面。如果怕上火,可以搭配西红柿、猕猴桃等果蔬来“灭火”。

需要提醒的是,白花花的羊肉汤是肉和骨头缝里的脂肪融到汤里乳化的结果。除了脂肪之外,汤里是游离氨基酸、B族维生素和嘌呤。喝太多可能导致摄入了过多的脂肪和盐,增加肥胖、心血管疾病以及痛风发作的风险。



相关链接

冬天适合吃羊肉,这是为什么?

冬日寒冷,手脚冰凉对于大部分人来说是常态化现象,羊肉性温且属于优质蛋白,所以在冬日适当吃些羊肉,喝点羊肉汤,有助于温补气血,也可以为人体提供热量,从而帮助身体抵御外部寒凉。

1. 补充铁、锌元素

羊肉能够很好地补充人体所需蛋白质,属于高蛋白低脂肪肉食;羊肉富含人体所需的血红蛋白铁,可以有效地补充人体所需的铁元素。每百克羊肉锌元素含量大约是牛肉和猪肉的两倍,约6mg上下。

2. 调理脾胃

羊肉性质温热,且含有多种营养物质。从中医养生的角度来讲,脾胃虚亏多是因虚寒造成,因此适当食用羊肉可以调理脾胃消化功能,增进食欲。

3. 加快基础代谢

羊肉蛋白质含量较高,也含有丰富的氨基酸及多种矿物质,有滋补的功效。冬日食用可以促进血液循环,加速人体的基础代谢。

