

对于动物内脏,很多人是又怕又爱。说怕,是因为它的脂肪和胆固醇含量高,又担心它含污染物。说爱,是因为喜欢它的口感味道。

大家尤其担心的是吃动物肝脏会中毒,真的影响健康吗?动物内脏应该怎么选?多久吃一次比较合适……



动物内脏怎么吃安全又健康?

四个原则要牢记



吃动物肝脏会中毒

肝脏就像一个巨大的化工厂,它是动物体内重要的营养合成器官,同时也是解毒器官,各种毒素都会送到肝脏去处理。肾脏则是动物体的排毒器官,也难免会和毒物打交道。

如果动物本身患有疾病,或过量服用药品,或饲料中有过多的重金属和其他难分解的环境污染物,这些成分有可能在肝脏中长期积累。

因此,吃肝脏会中毒的说法,也并非完全危言耸听。

但是肝脏的这些害处,都是建立在动物本身患病,或过量使用兽药,或饲料水源被污染的基础上,肾脏也一样。

一般从正规渠道购买,如大型超市,内脏类产品的重金属含量水平,一般都远远低于国家 GB2762 食品安全标准污染物限量的要求,兽药残留包括添加物也都基本符合国家农业部第 235 号公告,可以放心食用。



营养元素排行榜

动物不同部位内脏的营养各不相同,由于生长环境等差异,不同动物的同一内脏营养也有区别。

1. 猪、牛、羊:这三种动物肝的蛋白质含量更高,心、肾、肚次之。肝、肺和肾都含有丰富的脂溶性维生素。肝、肾和心的B族维生素明显高于普通肉类。

2. 鸡、鸭、鹅:胗的蛋白质含量更高,肝次之。

3. 维生素A含量:牛肝、羊肝>鸡心。

4. 铁含量:鸭肝>猪肝>鸡肝。

5. 锌含量:肝和胗都含有丰富的锌,猪肝和牛肝含量相对更高。

6. 脂肪含量:肥鸭肝、肥鹅肝的脂肪含量比较高,通常可达10%~30%,和肥牛相当。

7. 胆固醇含量:动物肝脏的胆固醇含量通常是瘦肉的3~4倍。相比而言,肾脏的胆固醇含量略低一点,而心脏的胆固醇含量和普通肉类几乎相当。



健康吃内脏的4原则

肝脏是供血丰富的器官,有携带病毒、寄生虫等的可能性。食用时要注意4个原则:

1. 购买以后,要对这类产品进行彻底地清洗,尽量切成小块。
2. 与高纤维蔬菜配着吃,如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等,既可以降低胆固醇的吸收,又能起到营养互补。
3. 要彻底煮熟、煮透,建议加工时间久一点,温度高一些。
4. 《中国居民膳食指南(2022)》建议:每月可食用动物内脏类食物2~3次,且每次不要过多。



4类人群需谨慎食用

心脑血管疾病患者要注意将猪大肠内的油脂刮净,防止脂肪摄入过多。

肝、肾的胆固醇含量较高,高血脂、胆囊疾病等患者要少吃。

内脏普遍嘌呤含量较高,痛风患者要避免食用。