

男性“肉食爱好者”们 你体内这种元素可能超标了

在不同人的餐桌上,肉带给人的感觉和联想是不同的:有人看到肉就唾液分泌加速,有人则想到鼓起的肚腩、升高的血脂,不敢轻易动筷。

哪些人最应该吃肉?吃多少肉更健康?专家给不同人群列出推荐摄入量。

肉吃多了,铁含量可能超标

铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素以及某些呼吸酶的成分,参与体内氧的运送和组织呼吸过程,并维持正常的造血功能。

跟很多营养素一样,铁摄入不足和过多都会带来危害。

专家提醒,人体没有将体内过多铁主动排出体外的调节机制。成年女性可以通过经期排血释放多余的铁,但男性没有。

所以,如果男性偏爱吃肉类、动物内脏,就很容易铁过量。

体内铁沉积过多,可能会增加自由基带来的氧化压力。有研究显示,铁过多会促进体内的氧化反应,提高炎症水平,增加冠心病、肝病、糖尿病和部分癌症的风险。

因此,男性一定要注意控制肉类的摄入量。

对于大多数人群来说,只要按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,就能把铁摄入量控制在合理范围内。

每天摄入120~200克动物性食物(包括禽畜肉、水产品、蛋类),同时配合绿叶菜、鲜枣、猕猴桃等富含维生素C的果蔬,提高铁的吸收利用率。

不同人群有“推荐摄入量”

肉类含有丰富的蛋白质、脂肪,以及维生素A、B族维生素、铁、锌等营养素,是平衡膳食的重要组成部分。想要健康吃肉,不仅要控制“量”,还要注意合理搭配。

控制摄入量

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,健康成年人平均每天推荐摄入鱼、禽、蛋和瘦肉的总量为120~200克,其中畜禽肉和海产品的每日推荐摄入量均为40~75克。

青少年每日畜禽肉和水产品的推荐摄入量均为50~75克,65岁以上老人的推荐量为40~50克。年轻人或运动量比较大的人,吃肉可以接近推荐量的上限。

调整红白肉比例

吃肉建议首选鱼肉,然后是禽类,最后是红肉。

红肉的脂肪含量和饱和脂肪酸含量都高于白肉,吃红肉更容易摄入过多的脂肪和热量。白肉的蛋白质含量高,肉质更加细腻,更容易消化。猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅可以换着吃。

烹饪控油,科学搭配

首先要注意做熟,以杀死细菌;其次要清淡少油,多蒸、煮、炖、卤、余、拌,少煎、炸、炒,尽量采用低温烹调。

要注意荤素营养搭配,比如可把肉煮好后切成肉丝或肉片,和焯好的豆芽、西兰花等蔬菜一起吃,既保证蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养充足,还不易长胖。

控制加工肉的摄入

腊肉、腌肉等加工肉类最好少吃或不吃。如果要吃,建议在食用频次和搭配上做些调整。比如一周吃一次,或者一个月吃两三次;吃加工肉时可以搭配着多吃些新鲜蔬菜,补充维生素C,促进亚硝胺代谢,也可以吃些蒜、喝点茶。



4类人更应该吃肉

不吃肉或摄入不足,可能会让免疫力降低、记忆力衰退、内分泌失调,还会导致缺血性贫血,皮肤变干燥、粗糙。

以下几类人群,更应该注意吃肉:

健身人群

很多人认为减肥时不能吃肉,这是错误的。减肥者可以白天适量吃些瘦牛肉、去皮鸡肉等脂肪含量较少的肉类,晚上少吃。

肌肉纤维主要由蛋白质构成,长时间运动会使肌肉处于分解状态。对于健身人群来说,不及时摄入充足优质蛋白为肌肉修复提供原料,反而练不出好身材。

儿童青少年

儿童青少年处于生长发育阶段,营养素的需求量高于成年人,膳食中不能少了肉类,以保证蛋白质供应。

孕期女性

孕期女性的营养状况不仅关乎自身健康,还影响胎儿的发育。

从孕中期开始,胎儿生长发育加速,营养需求增大,建议孕妇在这个阶段每天增加50克动物性食物,比如鱼肉、禽肉、蛋类、瘦肉等。到了孕晚期,每天应增加125克。

如果孕妇患高血压、糖尿病,应在医师指导下饮食,不要盲目进补。

缺铁性贫血患者

缺铁性贫血虽和遗传等多种因素有关,但一般情况下是由饮食不合理导致的。缺铁性贫血患者应增加瘦牛肉、瘦猪肉、瘦羊肉的摄入。