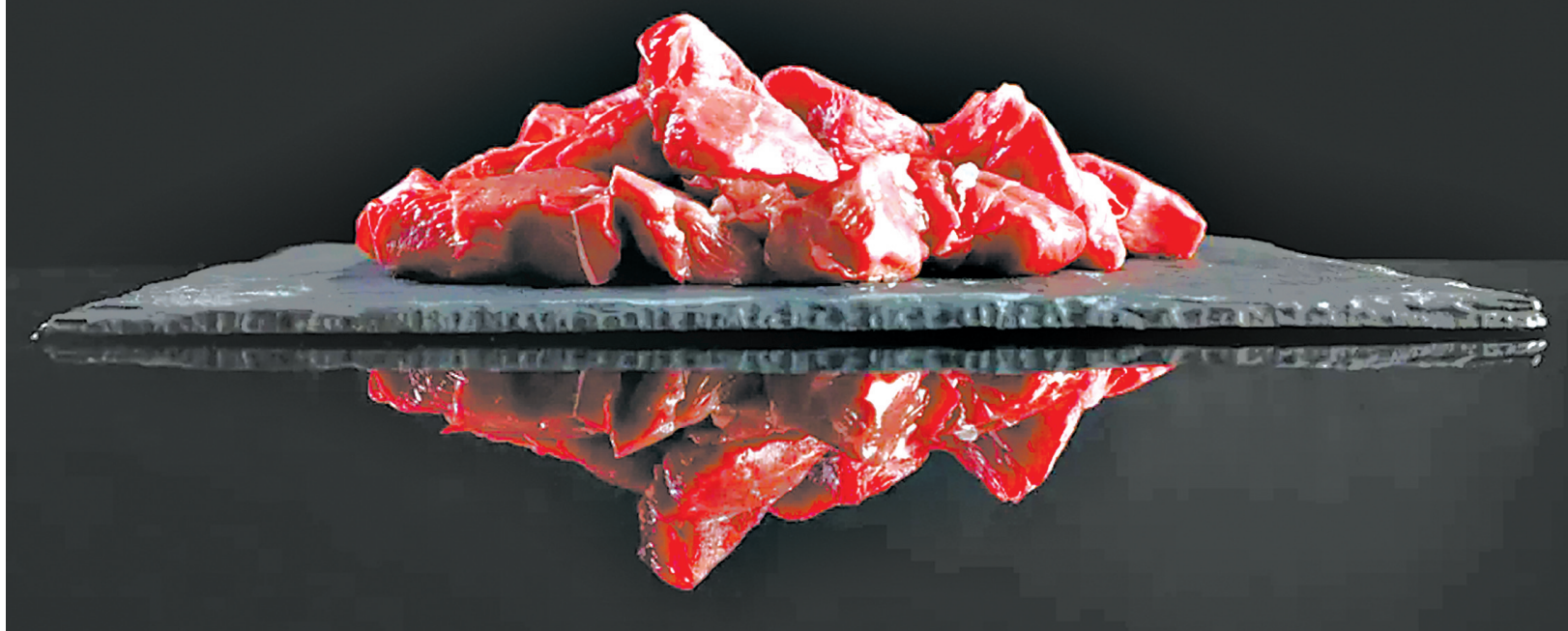


细数红肉的功与过



■重庆大学附属肿瘤医院
营养科营养师 陈梦婷

红烧排骨、涮羊肉、番茄牛腩……猪牛羊等红肉是人们餐桌上的常客。但湖南中医药大学团队在《英国医学杂志·公共卫生》上发表新研究显示,红肉吃太多可能增加结直肠癌风险。

这项覆盖全球204个国家和地区的研究显示,近30年来,全球因过量摄入红肉导致的结直肠癌死亡人数从8.4万激增至15.3万,伤残调整寿命年(因疾病或伤残损失的健康寿命年数)从209万攀升至355万,相当于疾病总负担增长70%。研究还发现,男性负担高于女性,早发结直肠癌(50岁以下)在多个国家呈上升趋势,与青少年期红肉摄入过多有关。

根据模型预测,到2036年,受人口膨胀和老龄化驱动,绝对死亡人数预计再增25%。研究团队提醒,未来亟须控制中低收入国家和地区红肉消费,普及肠癌早期筛查。

除了增加结直肠癌风险外,红肉摄入过多还可能带来很多不良影响。《美国临床营养学杂志》刊发研究指出,与红肉摄入最少的人相比,摄入最多的人(每天2份,每份85克),糖尿病风险增加62%,每天每多吃1份红肉,糖尿病风险增加24%。经常吃红肉,还与大脑加速衰老有关。《神经病学》刊发研究发现,过量摄入红肉会增加老年期痴呆的发生风险。

尽管红肉的健康风险备受争议,但其营养价值也不容忽视。红肉是优质蛋白质的重要来源,含有人体所需的必需氨

基酸,是身体合成组织、酶类、激素等重要生命物质的基础。红肉还富含多种维生素和矿物质,尤其是铁、锌、维生素B12等。红肉中的血红素铁是容易被人体吸收的铁源,能有效预防缺铁性贫血。红肉是锌的重要来源,锌有助增强免疫力,促进细胞修复和生长。维生素B12几乎只存在于动物性食品中,红肉是重要来源之一,对于神经系统健康至关重要,还有助红细胞生成。

要想健康地享用红肉,关键在于适量、优选、巧烹。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天可以吃40~75克畜禽肉。优先选择瘦肉,如牛里脊、猪里脊、羊腿肉,减少肥肉摄入,以减少饱和脂肪和胆固醇的摄入;避免采取高温煎炸、烧烤等烹饪方式,以免产生杂环胺、多环芳烃等致癌物;少

吃香肠、火腿、培根等加工肉制品;推荐采用炖、煮、蒸、低温慢煎、快炒等温和烹饪方式,既能保留营养,又可减少有害物质生成;搭配丰富的蔬菜(特别是富含维生素C和抗氧化物的深色蔬菜)和全谷物,可促进铁吸收、平衡膳食。

对大多数人而言,红肉、白肉穿插着吃,控制好摄入量即可。需要更多优质蛋白和铁的人群,如生长发育期的儿童青少年、孕期及哺乳期女性(需预防贫血)、高强度体力劳动者或康复期病人,可在医生或营养师指导下适当增加红肉摄入,以满足特殊生理需求。

患有高脂血症、心血管疾病、痛风或高尿酸血症、慢性肾病的人群,需限制红肉摄入,因其饱和脂肪和嘌呤含量较高,可能加重病情。

生命时报官方网站

横扫痘痘 干了这杯“灭火茶”

脸上痘痘反复发作,口气重,咽喉肿痛?这可能是体内“火气”太旺了!熬夜、压力大、爱吃辛辣油炸食物,都容易让身体“上火”,痘痘就成了最明显的表现!

长痘多因体内有“火”

肺火 常见于额头长痘,多与呼吸系统问题、压力大有关。
胃火 常见于口周、鼻子周

围长痘,多与饮食不节、爱吃辛辣油腻有关。

肝火 常见于两颊长痘,多与情绪不畅、熬夜有关。

清火祛痘茶配方
这款代茶饮清热解毒

金银花5克——清热解毒、疏散风热,金莲花3克——清热消肿、解毒利咽,蒲公英3克——清热解毒、消肿

散结,连翘3克——清热解毒、散结消肿,薄荷2克(可选)——疏风散热、清利头目,甘草2克(可选)——调和诸药、清热解毒。将所有药材放入杯中,冲入300ml沸水,盖上盖子焖泡10~15分钟,待温度适宜后饮用,可反复冲泡至味淡。

此茶具有清热解毒、消肿散结的功效,特别适合因火热

内盛引起的痘痘、咽喉肿痛、口舌生疮等症状。

茶水虽好也非人人适合

适宜人群 湿热体质、长红肿大痘,伴有咽喉肿痛、口干口苦者。

禁忌人群 孕妇、脾胃虚寒者、经期女性不宜饮用。

温馨提示 此方为清热泻火之品,不宜长期服用。若痘痘问题严重,建议咨询专业中医师辨证施治。

人民网(来源:北京青年报)