

# 猪肉的营养价值及其科学食用

吕自治 (河北邯郸市峰峰矿区食品公司办公室, 056300)

摘 要 本文简单介绍了猪肉的营养价值和科学食用猪肉的方法

关键词 猪肉 营养 科学食用

## 1 猪肉在肉食品中的重要地位

猪肉是高能量、高脂肪的营养食品,我国除个别少数民族如回民不食猪肉外,绝大多数民族,尤其是汉民,祖祖辈辈都以食猪肉为主。在现阶段猪肉既是肉类生产的主体(在肉类总产量中约占 67%),也是肉类消费的主角。我国人均消费肉类 47kg,其中猪肉占 31kg。生猪生产及其产品加工,在促进肉食产业发展,保证市场肉类食品供给,提高城乡人民生活水平方面功不可没。

## 2 猪肉的营养

猪肉富含大量水分、足价蛋白质、丰富的脂肪及矿物质、维生素等。但评价一种蛋白质营养价值的高低,主要看其所含必需氨基酸的多少,是否齐全及配比是否合理。评价脂肪主要看其中所含人体必需的各种脂肪酸、甘油酸,即亚麻油酸、亚麻油烯酸和花生油烯酸。

2.1 蛋白质:猪肉中所含蛋白质主要是高分子的肌球蛋白和肌红蛋白,是比较稳定的可溶性高价蛋白质,容易消化和吸收,具有较高的营养成分及其食用价值。蛋白质的组成单位是氨基酸。氨基酸的高低视其含量、种类及比值等来衡量。猪肌肉和其他动物优质肉一样,蛋白质中含人体所必需的八种氨基酸,即色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸和缬氨酸,而且比值很接近人体所需的比值。其中赖氨酸被称为“最特别的、不可缺少的氨基酸”,它可以调节人体代谢平衡,促进儿童智力的发育,防止记忆力衰退,还能促进胃液的分泌,增强食欲。每百克猪肉中含赖氨酸 1354 毫克,高于植物蛋白质几十倍。优质肌肉富含肌间脂肪 2.5%~3.5%,显示出“一层红、一层白、红中套白”,食用起来肥不腻口,瘦不塞

牙,又使肉质柔软、芳香、多汁味浓、口感好。不但能增进食欲,而且有助于消化与吸收。

2.2 脂肪:猪肉是高能量多脂肪肉食品。它是为人体生理活动提供能量的重要来源。脂类是细胞原生质以及神经组织重要成分,其中磷脂还可促进体内胆固醇转运。对健康而言,脂肪具有维护机体营养平衡及抗病免疫功能。

肥膘每百克含胆固醇 220 毫克,化油后降为 102 毫克。

2.3 矿物质:猪和其他动物肉一样,含有较多的钙、镁、磷、钠、钾、氯等必需的微量元素。其中钙、磷是生长骨骼的营养要素。铁元素不仅是合成血红蛋白所不可缺少的,而且还是维持人体正常生命活动最重要的十几种酶(如细胞色素 C、细胞色素氧化酶等等)组成要素;钠、氯等元素,可以补充有机体消耗的盐分,同时也是生成胃酸的原料。

2.4 维生素:猪肉含维生素 B 族多,特别是含  $V_{B1}$  最多。缺乏  $V_{B1}$ ,人体就会患脚气病、多发性神经炎、厌食、呕吐、脚气性心脏病、心肌障碍性浮肿及磺胺类药物中毒等疾病。

## 3 科学食用猪肉

随着社会进步,生活水平提高,人们的保健意识也不断增强。不少人认为,引起动脉硬化的罪魁祸首是含较多脂肪和胆固醇动物性食品,尤其一提起肥猪肉就直摇头,以为食猪肉只能食瘦肉。于是社会上出现了“厌肥喜瘦”的消费趋势,食瘦肉不食肥肉,就可以预防动脉硬化,其实这是一种片面认识。据有关资料,对肥猪肉只要烹调方式得法,不但不会引起那些富贵病,而且还有益于营养吸收与身体健康。据研究表明,肥猪肉经过较长时间文火炖煮加工,脂肪中有害健康的饱和脂肪酸可减少

30%~50%，胆固醇可降低 50% 以上，而对人体有益的不饱和脂肪酸却能大量增加。况且，肉中的蛋白质水解增加后，肽和氨基酸相对增加，营养成分也就同样增加。脂肪酸从脂肪中分离出来，成为可被吸收的游离脂肪酸，更有利于补充人体所需要的脂类，促进人体细胞的正常代谢。

猪肥膘为固体脂肪，加温可溶化为液体猪油，其中含有一种叫花生四烯酸的物质，它能降低血脂水平，并可与亚油酸、亚麻酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素。另外，猪油中还含有一种能延长寿命的物质，它可以预防冠心病和心血管病，而植物油则没有这种物质。

不食肥肉与猪油，而只食植物油，不仅使人体长期处于低胆固醇状态，不仅不利于机体正常的新陈代谢，而且会导致某些微量元素锌和镁的缺乏，出现味觉减退、食欲减退、精神不振、皮肤生病、伤口不易愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松等现象。不少资料指出，有不少长寿老人几乎天天吃炖猪肉，而且不过分忌讳肥肉，并不增加冠心病、高血压的发病率。日本医学专家发现，冲绳县的居民一贯喜爱吃肥肉，尤其是 80 岁以上的老人差不多每天都吃。为什么他们常吃肥肉却能长寿呢？其奥秘在于对肥肉烹调方式得当，猪肉文火炖 4 小时以上才吃。不但很少患冠心病，而且能长寿。

为此，应根据猪肉的性质，掌握科学食用方法，其要点归纳如下。

3.1 猪肉属酸性食品：动物食品均属酸性食物，在人体内的最终代谢产物会使血液的酸碱平衡失

调。为此，在食肉的同时配一些碱性食物如蔬菜、水果、奶类等，在体内代谢后可生成带阳离子的碱根。饮茶也可中和肉中酸性产物。

3.2 选用绿色猪肉：选用从生猪优质、生长发育环境卫生、安全饲养、科学管理、正规屠宰、分割包装、贮运销售全过程卫生控制的无任何污染的优质猪肉。检验印章齐全，不买私人串乡肉。

3.3 食用成熟肉：刚宰出的热鲜肉，尚未成熟，煮不烂，难咀嚼，无滋味，不易消化吸收。最好吃冷却肉，这种肉在 0 至 4℃ 的环境中放置 24 小时，猪肉质地柔软，味道芳香，有利营养吸收。

3.4 科学烹调：食用时提倡文火长时间炖着吃，这样使有害健康的饱和脂肪酸与胆固醇各减少 50%，而有益于健康的不饱和脂肪酸增多。再则，猪肉与豆类食物搭配烹调，可以减少胆固醇影响。因为豆制品中含有大量卵磷脂，此种特殊脂质可乳化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，悬浮于血浆中，不向血管壁沉积，从而防止粥样斑块的形成。

3.5 食猪肉要搭配其他蔬菜：在文火炖猪肉过程中，加入适量的海带或萝卜等。同其他蔬菜同锅煮出的肉比起单煮要好吃得多，格外柔软、有味，适口性强，容易消化与吸收。

3.6 咸肉、腊肉、熏肉、烤肉等虽味道鲜美风味独特，为不少人钟爱，但是宜少吃，因为这些肉中大多含有亚硝胺等致癌物质。

3.7 事物都是一分为二的，猪肉营养丰富、味道鲜美、适口性好，但不意味着多多益善，要节制食用，坚持荤素结合的膳食结构。

## 国家将开展——

# 中国机械化屠宰加工优势企业调查认定

由国家经贸委屠宰技术鉴定中心组织的“中国机械化屠宰加工优势企业调查认定”工作已全面展开，该项工作一是为国家定点屠宰等级注册、分级管理提供依据，二是为国家重要商品监控系统的完善做准备工作。主办单位将组织行业专家对本次调查结果进行分析和评定，按利润、销售额、年实际屠宰量、机械化屠宰设备和工艺水平等综合指标，认定首批“中国机械化屠宰加工优势企业”，颁发证书和牌匾，并对调查结果进行排序。本次调查工作得到各省、自治区、直辖市及副省级城市、新疆生产建设兵团屠宰行政管理部门，行业协会的大力支持，踊跃推荐优秀的屠宰加工企业。目前广大符合条件的生猪、牛、羊、禽类屠宰加工企业正在认真填报“中国机械化屠宰加工优势企业申报表”。调查结果将于今年 7 月公布。