

这种鱼被称为 深海大肥猪 营养师建议你多吃

最近 ,三文鱼喜提 深海大肥猪 的爱称。起初是有网友分享了自己做油煎三文鱼的经历 ,明明只放了一点点橄榄油 ,结果三文鱼越煎越出油 ,最后完全泡在了油里。还有网友吃三文鱼刺身的时候 ,看着这厚厚的脂肪线 ,一边享受一边灵魂发问：您完全不运动是吗？都说三文鱼是健康食物、吃三文鱼能减肥 ,但这么多油真的还能行吗？

深海大肥猪 虽然夸张也不完全离谱

客观来说 ,三文鱼确实不瘦。和猪肉相比 ,三文鱼脂肪含量是其一半 ,但相比同为海鲜的鲑鱼和对虾 ,三文鱼的脂肪含量高出许多倍。即便是和脂肪含量相对偏高的牛肉、羊肉、鸡肉比 ,三文鱼也更胜一筹 ,只比大肥鸭的脂肪含量低了1/5。

而且三文鱼细嫩肥美却不油腻 ,如果不考虑钱包的承受能力 ,一餐可以轻松吃掉200克 ,这就占掉《中国居民膳食指南(2022版)》推荐每日脂肪 限额 的1/2了。养殖三文鱼比野生三文鱼的脂肪含量还高 ,这和它的运动量有关。

三文鱼为冷水性溯河洄游鱼类 ,每逢产卵季 ,野生三文鱼会集体逆流而上 ,返回出生地淡水区域产卵 ,随后体力耗尽而死 ,幼鱼孵出后重回海洋 ,成年后再重复此过程。而养殖三文鱼不需要辛苦洄游产卵 ,脂肪含量自然也更高。

三文鱼虽然肥但肥得很健康

三文鱼脂肪含量虽高 ,但饱和脂肪酸仅占15% ,不饱和脂肪酸高达76.6% ,其中多不饱和脂肪酸占近一半。对比来看 ,如鲑鱼、对虾饱和脂肪酸虽低 ,但仍高于三文鱼 ,分别为23%、25% ,不饱和脂肪酸为41%、50%。牛肉、猪肉饱和脂肪酸比例更高 ,为47%、36% ,不饱和脂肪酸仅占43%、51%。禽类饱和脂肪酸比例在海鲜和禽肉之间。可见 ,若论脂肪酸结构 ,三文鱼具有碾压性优势。其丰富的不饱和脂肪酸(尤其是Omega-3系列多不

饱和脂肪酸 ,如DHA、EPA等)不仅早已被证实有利脂类代谢 ,能帮助预防高血脂和心脑血管疾病 ,还是大脑神经细胞、视觉细胞发育和维持健康的必备营养素。这也正是三文鱼常被推荐给孕妇、儿童和老人的主要原因。此外 ,多不饱和脂肪酸在体内还发挥抗炎作用。研究发现 ,DHA、EPA 能对抗前列腺素和白三烯等多种促炎成分。在抗血小板聚集、预防血栓、缓解高血压等方面都有帮助。目前 ,我国居民DHA+EPA 整

体摄入量远低于《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》中推荐的每天250-2000毫克 ,其中DHA 量平均摄入不到40毫克。其实 ,只要吃一块100克的三文鱼 ,就可以达标。根据《中国食物成分表》第六版及美国农业部食物数据库资料显示 ,三文鱼中DHA 含量超过1000毫克/100克 ,EPA 也在800毫克/100克以上 ,这在DHA、EPA 含量普遍较高的深海鱼中都名列前茅 ,更远超大多数淡水鱼。

富含维生素D也是绝佳优质蛋白来源

三文鱼还是少有的高维生素D食物之一 ,每百克含11微克维生素D。常见食物中维生素D含量高的很少 ,除了高脂海鱼(如三文鱼) ,也就蛋黄、动物肝脏等能补充维生素D。尽管三文鱼钙含量远比不上奶制品 ,但维生素D的存在能大大提高钙吸收利用率 ,如果能同时补充奶制品和三文鱼 ,补钙效果会更好。三文鱼蛋白质含量可达21克/

100克 ,和牛肉相当 ,高于猪肉、羊肉等畜肉和淡水鱼虾。鸡胸肉蛋白质含量虽比三文鱼稍高 ,但口感远不如三文鱼。总的来说 ,三文鱼非常适合儿童、孕妇、老人 ,也很适合想提高代谢、减脂塑形的健身人士 :不饱和脂肪酸不仅调节血脂代谢 ,还能减少训练后的炎症反应、加快恢复 ,维生素D促进钙吸收 ,提高骨骼强度和稳定性 ,降低运动损伤风险 ,优质蛋白

为肌肉增长提供动力 ,提升增肌塑形效果。(来源：科普中国 微信公众号 作者 王璐)



不要反复化冻肉 感染致命菌风险高

在各种致病菌里 ,有一种连冰箱都镇不住 ,它就是李斯特菌。近日 ,话题 女子怀孕37周因吃冷藏食品流产 登上热搜 ,究其原因 ,该名准妈妈食用了冷藏食品引发李斯特菌感染。

李斯特菌 , -20 也能存活1年 李斯特菌又名单核球增多性李斯特菌 ,在生活中十分常见 ,绝大多数食品、泥土、植物、动物饲料以及人类和动物的粪便中 ,都能找到它的身影。这种菌主要以食物为传染媒介 ,肉、蛋、禽、奶及海产品等均可成为其感染源 ,容易在即食食品、黄油、冻肉和奶酪上蔓延滋长。李斯特菌是一种兼性厌氧的革兰阳性杆菌 ,对各种环境(如低温、高盐、低酸碱度、氧化应激等)的耐受性很强 ,在0-4 冷藏环境下仍能生长繁殖 ,在-20 下也能存活1年。此外 ,它还有耐干燥、耐高盐环境的能力 ,在70 高温下持续5分钟才能被杀灭。

免疫力低下者是重点攻击对象 李斯特菌属于条件致病菌 ,可通过被污染的食物 ,经过消化道、眼睛、伤口和黏膜进入人体 ,寄居在肠道中 ,可引发腹泻、脑膜炎和菌血症等多种疾病。李斯特菌感染多发生在夏、秋季 ,此时细菌繁殖快 ,人们吃冷冻食品多 ,更易在不经意间被感染。需要注意的是 ,免疫力低下的人群是李斯特菌的重点攻击对象 ,免疫缺陷者、孕妇、婴儿、老人、肿瘤患者等最容易中招 ,感染后的症状也较为严重。

孕妇感染后 ,李斯特菌会透过胎盘传染给胎儿 ,可能导致流产、死胎、早产、新生儿败血症和化脓性脑膜炎等 ,新生儿感染病死率高达30%-70%。健康的成年人不必过于担心 ,一般人群通常在进食受李斯特菌污染的食物后3至70天(一般为21天)出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状 ,而后逐渐消退。

做到6点避免李斯特菌感染 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅提醒 ,要想避免感染李斯特菌 ,生活中要做到以下几件事：定期清理冰箱。李斯特菌能在寒冷的环境下生存 ,因此冰箱可成为其繁衍的基地。美国一项调查显示 ,被李斯特菌感染的人 ,有64%可以在其家中冰箱找到这种细菌。生熟分开。肉类不要反复化冻 ,在放入冷冻层之前最好先切成几份 ,每次按份拿取 ,熟食、剩饭剩菜等放于冰箱上层 ,果蔬类食品最好放下层。远离高风险食物。根据美国疾病与预防控制中心(CDA)提示 ,以下食物存在被李斯特菌感染的风险 :未经高温消毒的生乳制作的奶酪 ;未经杀菌的蛋黄酱 ;未完全煮熟的豆芽 ;提前做好、存放时间较长的三明治 ;在外购买的沙拉或提前准备好的沙拉。注意食品包装。选购食品时 ,要关注生产日期 ,同时要仔细检查包装 ,选择没有破损的。注意个人卫生。处理食物前后、进食前、上厕所后清洗双手。特殊人群少吃冷冻饮品。老人、幼儿、孕妇及慢性病患者均应控制生冷食品的摄入 ,少吃或不吃冷冻饮品 ,降低感染李斯特菌的风险。(来源：生命时报 微信公众号《为什么不要反复化冻肉？感染致命菌的风险升高》)

吞咽困难怎么办 市中医院康复科让你安心吃饭

你或家人是否有出现这些困扰？
进食像闯关 :喝水呛咳、咽下费力、喉咙总像被异物堵着。
反复咳嗽发热 :莫名肺炎却找不到诱因。
术后/病后难恢复 :中风、脑损伤后吞咽功能明显减退。
市中医院由康复医师、中医名

家、言语治疗师组成多学科团队 ,成立了浙中地区首个中西医结合吞咽障碍专病门诊 ,为广大患者提供服务。
科技精准查病因
进口吞咽造影系统 :动态捕捉食物轨迹 ,毫米级锁定功能障碍。
国际标准量表评估 :全面解析口腔到食道的吞咽链条。
中医调养固根本
针灸醒脑开窍 :刺激廉泉、承浆、金津、玉液等穴位激发咽喉功能。
中药利咽润喉 :定制膏方调理气

血 ,改善咽喉干涩肿胀。
功能训练提能力
口腔肌肉激活操 :强化舌、颊、喉部肌群协调性。
吞咽反射再训练 :专业手法恢复自主吞咽节律。
这些人群尤其需要关注
脑卒中/帕金森/头颈肿瘤术后患者 ;长期卧床或鼻饲管依赖人群 ;儿童发育性吞咽障碍 ,老年人反复呛咳导致营养不良。
通讯员 桑瑶

