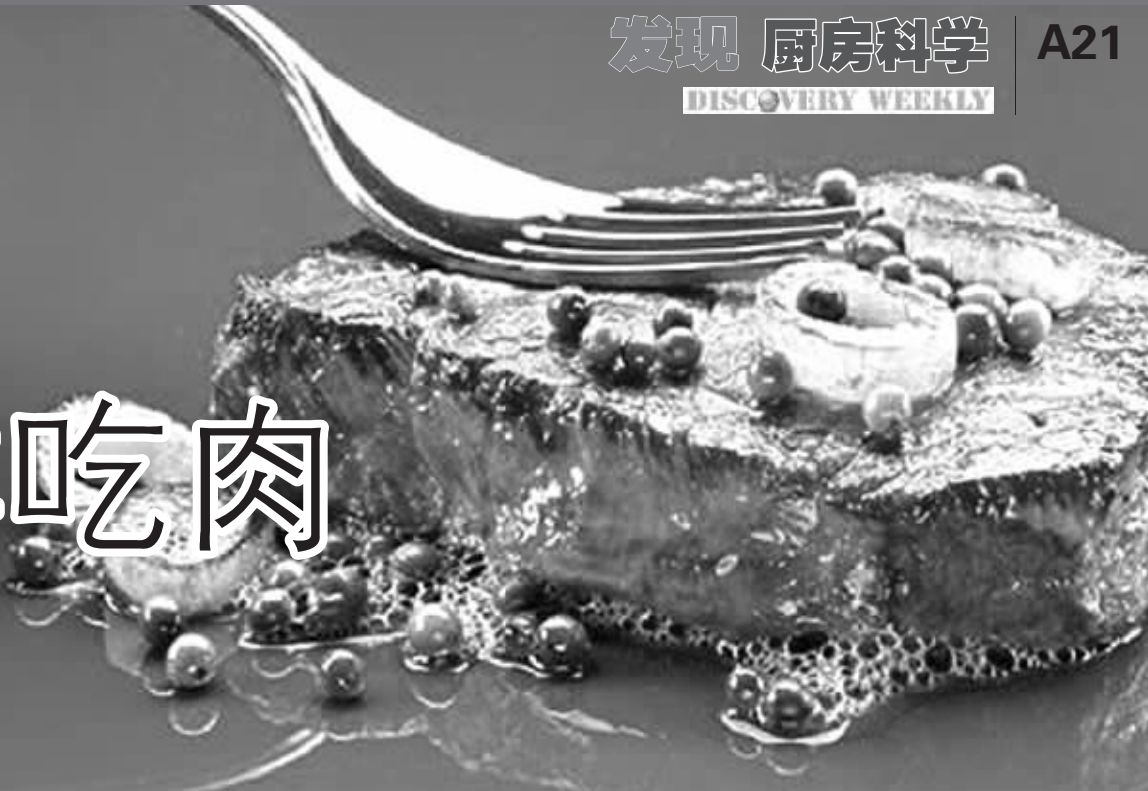


前不久,江宁一位妇女不幸患上了乳腺癌,据说是因为吃“红肉”造成的。那什么是红肉呢?吃红肉为何会得癌症?有红肉,自然也有白肉,二者究竟有何区别?且看医生和营养学家怎样解说这些问题——

我们怎样吃肉才无害



★肉里的有害毒素是怎样产生的
★红肉与白肉有哪些区别
★乳腺癌与吃肉不当到底有没有关系

过得比较苦,现在生活条件好了,带着补偿自己的心理,她几乎天天吃大荤,不但特喜欢吃五花肉,而且还要越肥越好。她形容说,五花肉吃进嘴里,油滋滋的,从口腔里溢出来,满口留香,那滋味,可不是吃鸡鸭鹅肉能有的。她还喜欢吃西餐,像牛扒、猪扒,尤其吃七八分熟的,嫩,肉汁丰富。烤香肠也经常吃,特香。到了冬天,羊肉更成为家餐桌上的主角。只是现在在治疗中,医生对她的饮食严格控制,她心里整天都堵得慌,胃也缺油水,不舒服。

听了李女士的讲述,医生告诉她,像她爱吃的肉都属于红肉,前段时间,美国国家健康学会流行病学科学家们根据历时8年的调查研究公布,食用过多猪、牛、羊肉等红肉的人,比只吃一点点红肉的人,患上一些种类癌症的可能性要高60%。她的乳腺癌可能就和她过多地食用红肉有关联,如果少吃点红肉,多吃点白肉,情况可能会改观的。

红肉到底是个什么肉

这下李女士就不明白了,吃肉口感那么好,营养也很丰富,怎么会和患癌扯上关系呢?关键是,如何区分红肉和白肉呢?

江苏教育学院生物系教授、营养学专家翁德宝告诉记者,从营养学上来说,红肉指的是在烹饪前呈现口红色的肉,具体来说,猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等等所有哺乳动物的肉都是红肉。红肉的颜色来自哺乳动物肉中含有的肌红蛋白。肌红蛋白是一种蛋白质,能够将氧传送到动物的肌肉中去。但烹饪好的食物的颜色不能作为判断是不是红肉的标准。比如,猪肉在烹饪时变为白色,但它也是红肉。

相反的,鸟类如鸡、鸭、鹅、火鸡等家禽,鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物如螃蟹等、双壳类动物如牡蛎、蛤蜊等等非哺乳动物的肉,都不是红肉,可以算作白肉。

白肉为什么比红肉好

目前网上有一种说法,认为“白肉”要比“红肉”好,如果要吃肉,最好只吃白肉。那么,红肉和白肉究竟哪一种对人体更好?

翁教授告诉记者,从营养学角度来说,白肉更好一些,古人所说的“宁吃天上飞禽二两,也不吃地上走兽半斤”也是此意。因为红肉的脂肪含量高,尤其是猪肉,每100克猪肉中脂肪含量高达30.3克,而每100克白肉如

鸡肉中脂肪的含量仅10克左右,是猪肉的1/3。二是红肉的脂肪中多为饱和脂肪酸,而其不饱和脂肪酸的含量却比较低,如牛肉中的不饱和脂肪酸仅占脂肪总量的6.5%。在鸡肉的脂肪中,不饱和脂肪酸占24.7%,高于牛肉的近4倍之多。

翁教授介绍说,无论红肉或是白肉,都为人体提供脂肪,而脂肪是脂肪分子的基本单位,它决定着脂肪的性能和作用。每一种脂肪酸在结构上则有很大的差异,根据其结构不同可分为饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸。红肉富含饱和脂肪酸,比如,冬天的红烧肉凉了后,上面会有一层厚厚的乳白色的凝固物,就是饱和脂肪酸的体现。它的主要作用是为人提供能量。它刺激胆汁分泌,而促进饮食中胆固醇吸收,但摄入过量,会导致血液中胆固醇含量过高,也会使血脂升高;而白肉富含不饱和脂肪酸,则能降低血液中胆固醇和甘油三酯,使血脂降低,且有助于抗动脉粥样硬化。同时,不饱和脂肪酸保证着细胞的正常生理功能,是合成人体内前列腺素所必需。它还可降低血液黏稠度,改善血液微循环,提高脑细胞的活性,有增强记忆力和思维能力的功能。

红肉诱发乳腺癌存在可能性

李女士不明白,和自己一样好吃红肉的大有人在,为何偏偏就自己患上癌症了?难道,患乳腺癌和她摄入过量的饱和脂肪酸有关吗?

江苏省人民医院乳腺科专家、副主任医师郑伟认为,这之间没有必然性,只能说存在可能性。

郑医生解释说,红肉含有大量的饱和脂肪酸,会引起胰岛素抵抗,从而导致胰岛素水平上升,而女性胰岛素水平上升有可能加快乳腺癌细胞的发育。此外,红肉烧制方式不当,如在烧烤煎炸的高温处理过程中,尤其是烹饪得比较久的情况下会产生一种致癌化合物杂环胺。比如在烹调富含蛋白质的食物时,蛋白质的降解产物——色氨酸和谷氨酸首先形成一组多环芳胺化合物,如色胺热解产物和谷胺热解产物。研究发现,它们对大鼠、仓鼠和小鼠动物均有致突变性。例如,小鼠喂饲含色胺热解产物的饮料后,肿瘤发生率提高了。氨基酸和蛋白质的热解对实验动物的消化道也表现为致癌性。而且杂环胺在人体内还会形成类似雌激素的作用。雌激素是一种生理

性激素,一旦水平升高,会延长雌激素对乳腺上皮的刺激,改变体内内分泌环境导致细胞恶变,造成乳腺癌的发生。尽管红肉和白肉都会在高温烹饪时产生杂环胺,但红肉里含有的易于人体吸收的亚铁血红素更多,亚铁血红素也有可能和雌激素发生反应,促成乳腺肿瘤的生成。

完全拒吃红肉不符合人类进化

那么,是不是不吃红肉,多吃白肉就能将患癌的隐患消除了呢?

数日前,媒体上沸沸扬扬地传播着这样一条消息——乌鲁木齐的一名小学老师在班上推广“素食环保教育”,使得听话的小学生们纷纷付诸行动,不仅自己不吃肉,有的孩子甚至还力劝卖肉的家改行卖豆腐。

据说,这位老师两年前前患了癌症,在几次大手术治愈后,她查阅了大量资料,才发现自己患病的主要原因是因为之前吃了太多肉,而“肉食”也是让全球变暖的主要原因,于是才有了如此举动。

排除其它因素的考虑,单从科学的角度考虑,这位老师的做法是对的吗?

江苏省农业科学院农产品加工研究所副研究员徐为民博士认为,红肉确实不如白肉好,但这并不意味着要走向另一个极端,完全拒吃红肉。

人类的祖先在若干年的进化过程中,经历了漫长的狩猎时期,那时主要以吃肉为主,又以大量进食红肉为主。因此,红肉对于人类的基因遗传、免疫系统来说是熟悉的。与白肉相比,红肉中富含铁、锌等微量元素以及维生素B12,这些成分对人体的健康至关重要,尤其是正处于生长发育期的孩子。例如,牛肉锌含量是鸡肉的4倍,铁含量是鸡肉的2.5倍,同时肉中所含的铁为血红素铁,其在机体吸收率比非血红素铁(蔬菜中)高3~5倍。由于女性每月的月经失血,因而女人比男人更容易患上贫血,而女性补充铁之后,她们的体能、情绪和注意力集中程度都有所改善。所以,女人比男人更需要红肉。当然,前提是适量。

此外,饱和与不饱和脂肪含量是相对的,肉类食品都同时含有二者。而且,来自美国哈佛等大学的研究证实,导致血脂、胆固醇升高的原因不应仅仅停留在红肉所富含的饱和脂肪酸上,还应追究到天然脂肪食品不健康的加工方式。

关键是吃肉要适量还要正确烹调

白肉是优质蛋白质的来源,肌肉纤维细腻,易于消化吸收,脂肪的营养价值高于红肉。同时白肉中含有丰富的维生素E,具有很好的抗氧化作用,适合老年人及心血管疾病的患者选用。白肉的不饱和脂肪酸中的亚麻酸、亚油酸是人体必需的,在人体中不能合成,必须从食物中摄取。如果缺乏了这类脂肪酸,人的大脑、眼睛、关节、血液以及免疫系统将会受到严重的影响。

但不饱和脂肪酸的性状不稳定,很容易被氧化,在现有的高温烹饪如油炸、微波炉环境下,它被氧化后产生的毒素,已足以将其营养价值变成负值。而红肉含饱和脂肪酸更多,相比之下较为稳定,不易被氧化破坏,因此烹调红肉反而不会产生太多的毒素。

那么,红肉和白肉的摄入量多少才是合适的呢?徐博士告诉记者,世界癌症基金会建议:如果食用红肉的话,其所供热量应少于每日摄入热量的10%,即每日吃红肉量应少于80克。至于白肉,可以多食用一些,在100克左右。但这一切的前提是要保证烹饪方式正确,即水煮、清蒸和炖等,切忌高温油炸、油煎或炙烤熏腌。此外,不要用塑胶器皿加热含有脂肪的食物。因为塑胶内的化学毒素如戴奥辛,经高温释放后,会渗入到脂肪中,食用后对人体有害。徐博士认为,用玻璃器皿或瓷器来装食物加热,可达到相同的结果却不含化学毒素。同时,徐博士还提醒说,用保鲜膜包住食物,放进微波炉里烹饪,也是很危险的。当食物加热时,化学毒素会从保鲜膜溢出,渗进食物中去。那怎么办呢?可使用纸巾来代替保鲜膜。

更可怕的是肉食品会有各种毒素

但是从营养学角度,翁教授还是告诫人们少吃肉食,因为无论红肉或是白肉,都含有一些令人胆战心惊的毒素。这些毒素可能来自人类之手,也可能来自动物本身。

人类在工业化的过程中,许多化工类的污染物如二恶英等沉积在草上,牛、羊等食草动物吃了后,这些毒素就在动物体内积淀下来。动物生病后,饲养者为了保住经济效益,也就免不了给动物打针。为了动物长得快,长得肥,饲养者还要喂开胃药,给它们吃荷尔蒙。动物吃饱了食后,通常会运动,为了

不浪费粮食,还要在饲料中加镇定剂,或者直接给动物打镇定针,好让它们吃了睡、睡了吃,把所有的食物都转化成为肉,动物吃的药打的针,都是有一定毒性的。当它们被屠宰后,肉通常不会在变质前卖完,所以有人会给肉加进有毒性的防腐剂。消费者买肉回家,有的会把肉进行腌制,在腌的过程中,又会产生有毒的硝酸盐。还有当肉被炭火烤的时候,也会产生许多种类的有害物质。

那么,动物自身又怎会产生毒素呢?翁教授告诉记者,目前有种说法:在动物碰上危险时,和人一样也会产生极大的生理化学反应,在被宰杀前一刻,动物极端恐惧痛苦,神经系统异常,刺激内分泌腺异常分泌,导致身体代谢发生异常,体内的情况大大改变,于是生成大量毒素;同时,动物血液内的激素水平(特别是肾上腺素)急剧改变,这些大量的激素留存在肉里,人吃后自己的纤维组织极易中毒。由于哺乳动物比卵生动物更高级,所以它们的恐惧更为突出,也就是说,红肉里的这种毒素要多于白肉。

不新鲜的肉为何对身体有害

另外,如果你在市场上购买的肉不够新鲜,就要提防另一种毒素了。翁教授介绍说,这种毒素是动物尸体在腐败过程中所引发出来的,而且是死得愈久,毒性愈强。动物随着生命停止,身体的排泄功能、解毒功能都停止了,在动物的血液与身体组织内含有各种毒素,包括尿酸及其他有毒排泄物都留在体内。同时,在尸体中的蛋白质迅速凝结,产生一种能自我分解的变性物质,也就是这种毒素。动物死后,它本身含有的酶继续发挥作用,产生有害的微生物。它们完全残留在血液和肌肉组织中,致使肉类容易腐败。人如果食用了死亡时间较长的动物的肉,有害物质就会进入人体内,对人体的伤害是不言而喻的。

翁教授建议,日常饮食应多样化,以素食为主,肉食为辅。因为,科学研究已表明,蔬菜、水果对人体起着始终如一的保护作用,特别是胡萝卜、西红柿、十字花科蔬菜、大蒜、洋葱、土豆、柠檬、葡萄、大豆、浆果类等,都是著名的抗癌蔬菜和水果,其中含有丰富的维生素、抗氧化剂、矿物质、抗癌物质,有利于人体健康。肉食多吃白肉,红肉中尽量吃瘦肉,且要合理控制摄入量。

本版主笔 见习记者 张荣

她患了乳腺癌一心要弄清病因

近日,江宁区的李女士身体上和心里长了一个疙瘩,让她坐卧不安,神情恍惚。

原来在洗澡时,李女士无意中发,自己左乳有个分而大小的硬块,按压并无痛感。略懂医学常识的她非常谨慎,就在家人的陪同下前往医院检查。活组织检查的结果对于李女士及家人无异于晴空霹雳——李女士患上了乳腺癌,万幸的是,目前病灶只限于局部区域。

由于发现得较早,就医比较及时,目前李女士的身体正在逐步康复当中,但她心中一直有个疑问,自己究竟因何患上了乳腺癌呢?

凭着掌握的医学常识,李女士初步排除了一些患病原因,比如她的家族并没有患乳腺癌的历史,她本人既没有其它乳房疾病,也没有晚育,或者人为地补充过雌激素。这使得李女士非常纳闷,易患乳腺癌的因素都排除得差不多了,到底是什么被自己忽视了?

难道是爱吃红肉的习惯种下祸根?

医生仔细询问了李女士的饮食习惯,发现她特别喜欢吃大荤,如猪、牛、羊等肉类食物。李女士说,以前日子