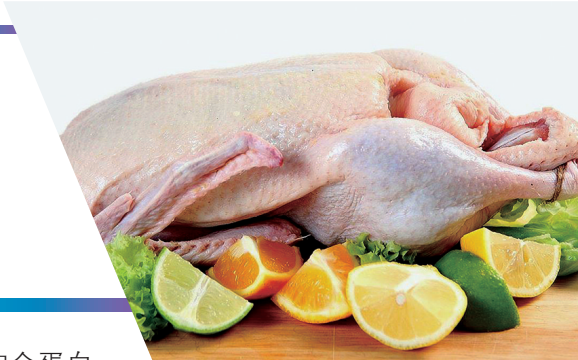




# 补充蛋白质 这 10 种食材最佳



常见食物中含有蛋白质的太多了,但质量却不同,可分为完全蛋白、半完全蛋白和不完全蛋白。其中完全蛋白属于优质蛋白质,人体对其吸收利用率较高,所含必需氨基酸种类齐全,不仅能维持成人的健康,也能促进儿童生长、发育,这类食物是补充蛋白质最为推荐的食物。中国营养学会专家工作组,曾对我们日常生活中的常见食物进行了营养评价。主要从“蛋白质含量”和“蛋白质的氨基酸评分”两个指标进行综合评价,最终列出了排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”。



## 鸡蛋

鸡蛋的营养很丰富,除了能提供优质蛋白质,每天1个鸡蛋还能为我们补充B族维生素、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、钾、硒等营养,并且大多数营养都存在于蛋黄中。所以,吃鸡蛋的时候最好别丢蛋黄哦。吃1个鸡蛋,大约能补充7克的蛋白质。

## 牛奶

牛奶含有蛋白质,也是补钙的良好来源。除此之外,牛奶还含有维生素B2、钾、锌、硒等营养。喝300~500毫升牛奶,大约能补充10~17克蛋白质。



## 鱼肉

鱼肉普遍高蛋白、低脂肪,而且富含n-3系列不饱和脂肪酸。特别推荐青花鱼、三文鱼、大黄花鱼、鲈鱼,它们在补充蛋白质的同时,还能摄入更多的DHA,对眼睛和心血管健康有益。吃50克鱼肉,大约能补充9克蛋白质。



## 虾肉

虾肉低热量、低脂肪、高蛋白,同时也是补充DHA的良好来源,即便是减肥人群也能放心吃。吃50克虾肉,大约能补充8.5克蛋白质。

## 鸡肉

鸡肉的蛋白质含量较高,特别是鸡胸肉,蛋白质含量高达24.6g/100g,脂肪含量只有1.9g/100g,同时还富含矿物质钾。在补充蛋白质的同时,对控血压也比较友好。吃50克鸡胸肉,大约能补充13克蛋白质。

## 鸭肉

虽然鸭肉的蛋白质含量比不上鸡肉,但也还不错,多不饱和脂肪酸含量比鸡肉丰富。吃50克鸭胸肉,大约能补充8克蛋白质。

## 瘦牛肉

在畜肉中,牛肉的脂肪含量较低,特别是牛里脊,对有控体重需求的小伙伴较为友好。牛肉除了含有蛋白质,还含有B族维生素、铁、钾、锌等营养。吃50克牛里脊,大约能补充11克蛋白质。

## 瘦羊肉

羊肉味道独特,膻味主要来源于它含有的短链脂肪酸,烹调

羊肉之前尽可能地去除掉脂肪,并焯水后再进行烹调能大大降低膻味。吃50克瘦羊肉,大约能补充10克蛋白质。

## 瘦猪肉

瘦猪肉不仅富含蛋白质,钾含量也不错,是瘦牛肉和瘦羊肉的近2倍。只要注意烹调方式少油少盐,对平稳血压还是有帮助的。吃50克瘦猪肉,大约能补充10克蛋白质。

## 大豆及其制品

大豆包括黄豆、黑豆和青豆,用黄豆加工而成的豆制品也不错,比如豆腐、干豆腐、豆腐皮、豆腐干、豆浆等。这类食物不仅能提供优质蛋白质,还含有大豆异黄酮,属于多酚类化合物,也是一种植物雌激素,有助于维持人体雌激素的稳定。每天吃15~25克大豆或对应的豆制品,大约能补充5~9克蛋白质。

(摘编自《科普中国》)



版式设计:赵惟杰

## 延伸

## 安全吃鸡蛋的建议

鸡蛋营养丰富,作为厨房里的必备食材,价廉物美又营养丰富。但有调查显示:蛋壳表面的总细菌数量约达150万个,虽然这个数据听起来很吓人,但也不用太害怕。其实细菌存在于环境中,我们人体每平方厘米也可能有一万至一百万个菌落,形成单位不等的细菌数量。需要我们警惕的是鸡蛋中“最脏”的致病菌——沙门氏菌。虽然鸡蛋中的沙门氏菌很危险,但并不难对付,吃鸡蛋的时候只要做到以下几点就能最大程度避开它的伤害。

### 购买鸡蛋

在超市中购买鸡蛋,要选择清洁和蛋壳完整的鸡蛋。鸡蛋壳上污染物较多的鸡蛋以及有裂纹的鸡蛋更容易被致病菌污染,最好别买。

### 正确保存鸡蛋

买回家之后可放在阴凉干燥处保存,最好放在冰箱冷藏,并注意和蔬果、肉等分开存放,避免交叉污染。

一般情况下,买来的鸡蛋不需要清洗,这是因为鸡蛋外壳的表面也有一层保护膜,能够减少微生物进入鸡蛋内部,如果清洗过度会导致保护膜被

破坏,即便再放入冰箱,鸡蛋也很容易变质。但如果蛋壳表面有很多鸡粪和泥土等可以清洗一下,清洗过的鸡蛋要在短时间内优先吃完。

并且需要注意,已经冷藏过的鸡蛋应继续保持在冷藏的温度,不要把之前冷藏的鸡蛋转移到室温下保存。因为温差的作用,会在蛋壳上形成水珠,可能有利于微生物进入蛋内,使鸡蛋容易变质。

### 保存时间不要太久

一次别买太多鸡蛋,少买勤买为佳,避免储存时间太久。虽然鸡蛋的表面有一层保

护膜,但随着鸡蛋存放时间越来越长,这层保护膜对鸡蛋的保护能力会越来越弱。并且,鸡蛋储存时间越长,其内部会更容易被沙门氏菌污染。

### 尽量不吃溏心蛋

溏心蛋往往是蛋清已经凝固质地较软,而蛋黄还处于液态可流动的状态。这种状态下的蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上,那就很难杀死沙门氏菌,可能会携带沙门氏菌和其他细菌,增加食物中毒的风险。相比之下,还是全熟蛋食用安全性较高。

如果实在爱吃溏心蛋,就选正规厂家生产的“可生食鸡蛋”,并按照说明保存和食用。

### 不要开水冲鸡蛋

从冰箱里拿出来的鸡蛋即使用开水冲,也不一定能达到杀死沙门氏菌的温度,而且基本都是冲完搅一搅就喝了,所以时间上也几乎不能满足杀菌要求。这样的操作就没法保证杀死所有沙门氏菌和其他细菌,会增加食物中毒风险。

### 不建议吃毛鸡蛋

毛鸡蛋是鸡蛋在孵化过程中“嘎”掉了的,也就是死胎蛋。可能含有寄生虫以及沙门氏菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等致病菌,会增加食物中毒的风险。

总之,鸡蛋虽美味,但一定要注意食用的安全性。鸡蛋身上“最脏”的致病菌,虽然我们肉眼看不到,但却是危险的存在,万不可掉以轻心。