

現代食物掛上了一個歐洲城市的名字，而這個城市的大部分人口還沒吃過這種東西，真是一樁笑談。

美洲大陸盛產牛排，而剩下的碎肉牛雜和一和就成了漢堡肉了，漢堡肉在美國的芥菜子教會等團體是不吃的。在國內，却相當流行，

一小塊50公克的漢堡肉，含有208大卡以上的熱量及很多的膽固醇及飽合脂肪酸。

在德國的公共電視有關的節目，有關營養、文明病節目常被提出討論。當我從德國回到祖國，神情傷然，德國友人更說文明古國的你們，怎會淪落到以手抓食？

## ——誰吃豬肉？——

**豬** 肉是歐亞大陸農業社會最重要的家畜，西到英國、德國，東至日本、中國都吃豬肉。豬肉的營養價值，最近在人們起了問號，豬肉膽固醇高？豬油不能吃？其實這是錯的，平均而言，豬肉每公克含有千分之0.9的膽固醇，而牛肉却有千分之一，豬肉的飽合脂肪酸也比牛肉低，所以吃牛肉比吃豬肉更易引起血中膽固醇的升高。

但是豬肉却是動物肉中比較特別的，它的脂肪含量在不同的部位差異最大，100公克肩部蛋白質17.5公克，脂質15.1公克；臀部蛋白質20.4公克，脂質7.4公克；大里肌有蛋白質16.5公克，脂質25.7公克。而小里肌



優良肉品品質保證(陳平攝)

有蛋白質21.5公克，脂質4.5公克，與腹部五花肉相比更不同；五花肉蛋白質13.2公克，脂質38.3公克。聰明的你，選擇什麼？

常的攝食，所導致的新陳代謝障礙，可以潛伏幾十年，直到血管硬化到阻塞住心血管了，這樣造成了心肌梗塞，已來不及了。

讀者要問：那洪醫師不吃牛排？不！我吃！我只是很少而已。朋友，先驗一下膽固醇及尿酸如何？

最新出版

精緻小品・健康長壽・專家執筆・選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

## 頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇・5個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓・膽固醇・食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病・老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病・痛風・淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0