

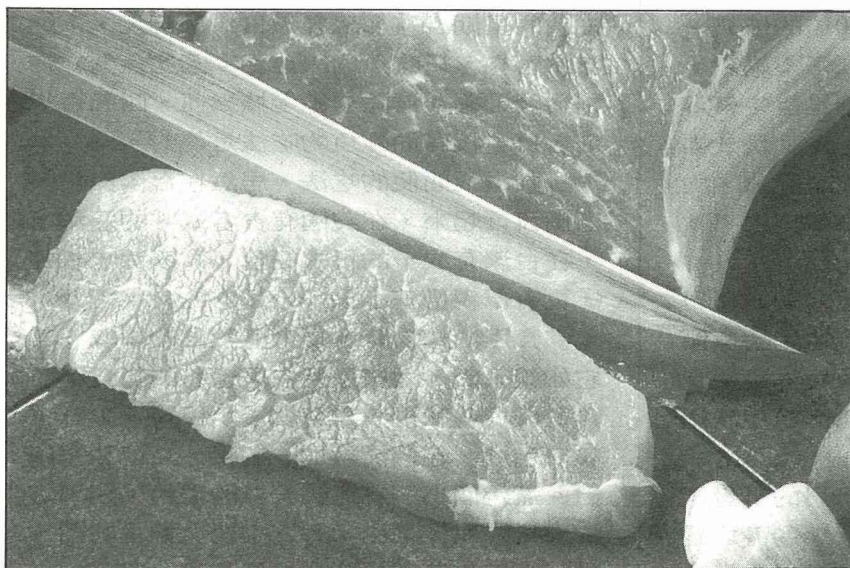


前言

無竹令人俗，無肉令人瘦。
消費者的健康意識越來越高，
爲了預防文明病，
對肉製品的食用多能節制，
但也不宜矯枉過正，
造成營養不平衡或貧血現象。
本期邀請專家介紹生鮮肉品與加工產品
的營養、保存、製造等資訊，
讓讀者了解食肉也可以很健康的。

開開心心吃豬肉

台糖公司畜牧組組長／陳瑞山



爲滿足國人對豬肉美食，並兼顧健康的心理需求，雖然目前豬肉已十分安全與營養，畜牧生產者及科學家們仍不斷的在育種、飼養及加工技術上研究改進，以生產脂肪含量更低的豬肉，及營養成份更均衡的肉品，國內的消費者真的可以開開心心的吃豬肉。

台灣每人每年的豬肉消費量約為38公斤，平均每人每天約吃104公克，為全世界國家排名第14位，是亞洲地區吃豬肉最多的國家。美國心臟協會建議每人每天所吃的總肉量不要超過200公克，如果一家四口合計800公克，折算為生肉，家庭主婦每天可到超市購買約1公斤的肉類，放心的料理給家人吃。

飲食均衡身體好

營養學家依照食物的營養特性，將食物大致分為奶品類、肉類、蔬果類及五穀類，並建議要獲得充分的營養，每類食物都要均衡食用。

人體約需要50種營養素，却沒有任何一種食物全部都含有該50種營養素，例如肉類含有豐富

的維他命B₁₂，但維生素C却很少；水果含有豐富的維生素C，却幾乎不含蛋白質，因此各種食物都要吃一些，飲食均衡身體才會健康。

每天100 g 瘦豬肉

豬肉的蛋白質含有人體必需的全部胺基酸，並且是礦物質鋅、鐵質及維他命B₁ (Thiamine) 的重要來源，胺基酸是生物細胞的基本物質，鋅與性功能有關，鐵質為血紅素的主體，維他命B₁是精力的要素。

一個成年男子每天吃100公克的瘦豬肉，就可以補充每天所需蛋白質的41%、鋅20%、鐵30%、維他命B₁42%，熱量7%。

動物脂肪與植物脂肪所產生的熱量是一樣多的，前者脂肪酸的飽和度約為40%，後者飽和脂肪酸約有15%。美國心臟協會建議人體每天所需要2,000卡路里的熱量中，由油脂而來的不要超過600卡路里，由飽和脂肪來的不要超過200卡路里，不論動植物油脂皆然。

每天吃100公克瘦豬肉可產生198卡路里的熱量，其中100卡路里由脂肪而來，34卡路里由飽和脂肪而來，因此大可不必擔心會超過建議量。

一支熱狗的蛋白質質量及其熱量與一杯酸酪乳相當，而花生醬的脂肪含量與熱量為熱狗的2倍，故植物油脂的使用仍需小心。

肉品加工重品質

肉類加工品中，添加亞硝酸鹽乃為防止肉毒桿菌的生長、固定肉色及增加風味，成品中殘留量70ppm以下。硝酸鹽天然存在於水中，且綠色蔬菜中含有2000ppm以上，人體存在的硝酸鹽有80%是體內製造的，只有20%由食物中得到，由肉品中吃到的只有2~3%。

美國國家科學院認定亞硝酸鹽並不是致癌物質，可以添加在肉品中，惟在某些情況下與二級胺產生結合之亞硝基胺可能對身體有害。

有人在實驗室中，將本來以穀類為主食的老鼠餵以大量的亞

硝基胺物質，長期食用後有致癌現象。人類不是老鼠亦不會由肉品中吃下太多亞硝基胺，不必因噎廢食。

美國國家科學院建議人體每天食物中的鈉含量，最好在1100~3300毫克之間，100公克瘦豬肉中含有60毫克的鈉，添加食鹽的肉製品，例如一支熱狗的鈉含量約為400毫克，因此絕不會因吃肉品而超過建議量的。

膽固醇不足懼

人體每天可製造1000毫克的膽固醇，用來幫助細胞生長合成荷爾蒙及維持神經系統的正常功能。100公克的瘦豬肉含有60毫克膽固醇，100公克蝦含有180毫克，而一個蛋含有275毫克。

醫學權威認為一般幼、少、壯年身體健康者，適量攝取食物時，根本不必擔心食物中的膽固醇含量是否過高！惟建議老年人每100公克食物中，膽固醇含量在140毫克以上的不要多吃，1170毫克以上的不要多吃，瘦豬肉是屬於可以放心吃的食物。

經營服務項目請詳閱：

豐年半月刊43卷24期33頁、
豐年半月刊44卷1期(小廣告下面)100頁
以及鄉間小路月刊83年1月1日40頁

順隆種苗園

原郵政劃撥：0001916-7

經歷43年誠實可靠

敬請賜教

水土保持 種子種苗

相思樹、巨型銀合歡、赤楊、
(水柯仔)、藤心、草子、杜鵑、
鵝掌藤、七里香、草花、
牧草。

造林樹種

琉球松、濕地松、樟樹、江門、
楓香、木麻黃等速成樹種。

園藝農作物

茶苗、竹苗、苦茶油苗、落
花生、玉米、雜穀、西瓜、
香瓜、絲瓜、苦瓜、南瓜、
蕃茄、萵瓜、冬瓜、蘿蔔、
胡蘿蔔、韭菜、北葱、綠肥。

應時蔬菜種子 (美繪袋包裝)

培芽種子

菓樹類

庭園樹類

水耕蔬菜器材
肥料等。

連秀健康教室

中華日健康器材、氣功機、
床墊、枕頭、夢田被、磁波
檢查器等，歡迎光臨試用。

健康書籍

尿療法1~11冊
每本150元，合計：1650元

金治醬菜

菜心、薑、蘿蔔、露橋、冬
瓜、瓜類、結頭菜等。

連秀房地產 服務中心

住宅區、工業區、商業區、
林地、農牧用地、寺廟用地、
住宅店舖、休閒遊樂用地、
山坡地。

由買賣雙方直接
議價，不作差價

◎請賣方寄下地籍圖及有
關資料。(平面指示圖)

台北市松山路249號 TEL: (02) 763-1891

聯營公車：「松山路口」，32、46、54、57、69、70、212(舊莊)、232、
240、258、261、277、279、281、284、286、299

郵政劃撥：11408612 江嵩郊先生