

## 只要健康不要胖—— 豬肉健康美食登場

曾玉惠

很多人以為吃豬肉容易發胖或引起心血管疾病，其實不然。依美國農部（USDA）的資料，在過去27年間，豬肉脂肪含量降低了許多，以里肌肉為例，燒烤後的里肌肉脂肪含量降低了77%、熱量也減少53%。現今，85公克的豬里肌肉片所提供的熱量平均低於165卡，約含70毫克左右的膽固醇，只要運用於均衡飲食，全瘦豬肉是優良蛋白質的正確選擇。

肉類最主要的營養特點在於容易消化與含有豐富的蛋白質、維生素B群及礦物質。精瘦豬肉所含的蛋白質不但豐富，也是高品質的蛋白質，對正在生長發育的兒童和青少年來說，更是最直接的優良蛋白質來源。其所含的維生素B（尤以B1含量十分豐富）為人體新陳代謝所必需，並有預防末梢性神經炎的功效。礦物質方面，尤以鐵質含量豐富且利用效率高。而瘦肉與蔬果、穀類共食時可收營養互補之效。



百花姑



場長主持「豬肉健康美食研習班」開訓

國人喜食豬肉，又偏愛以高油脂烹調：如油炸、炒和煎，無形中攝食過量的油脂，有害健康。為了推廣「只要健康不要胖」的正確理念，本場於3月27日、4月3日及4月10日計辦理三梯次的「無油煙調理—豬肉健康美食」研習班，計有一般民衆130人報名參加，尚有多人向隅，可見「豬肉」在國人的消費習性上具有相當程度的魅力。



豬肉健康美食研習班學員專心聆聽老師講解