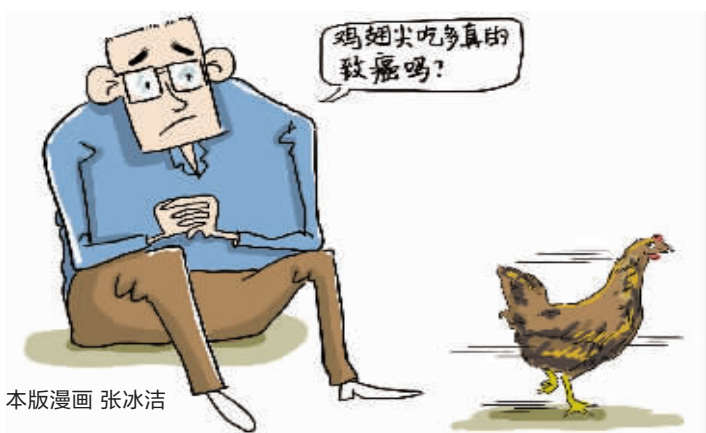


随着饮食习惯的调整,无肉不欢的人越来越多了,但是在大吃大嚼的同时,人们也有一些疑虑。近期网上一些关于肉的传闻,就让不少“肉食动物”心惊胆战,究竟这些传闻有没有道理,就请专家来解读一下吧。

□现代快报记者 唐蕾

# 无肉不欢的你知道肉的真相吗



本版漫画 张冰洁

## 十年鸡头真的胜过砒霜?

鸡头、鸡脖和肝脏都不宜食用

我国有句民谚:十年鸡头胜砒霜。据说,鸡越老,鸡头的毒性就越大,因为鸡在啄食中会吃进有害的重金属物。这些重金属主要储存在脑组织中,时间越长储存量就越多,毒性就越强。爱吃鸡头的人如长期食用,无异于慢性自杀,这种恐怖传言难道是真的吗?

记者采访了南京市畜牧家禽科学研究所的副所长郝正林,郝正林指出,这种说法虽然流传已久,但并没有人真正做过化验,究竟有没有毒素,毒素含量多少都没有人能够回答,“但想来应该也不至于,如果真的有这么多的毒素,鸡自己也被毒死了。”

南京大学生命科学学院的黄成副教授告诉记者:“鸡头有毒,这种说法其实有一定的依据,因为鸡头

到脖子附近有淋巴,淋巴是免疫和排毒系统,一旦身体感染了细菌、病毒,就会导致淋巴发炎,一些不好的代谢产物储存在淋巴里。”

很多人都知道鸡、鸭的脖子附近有淋巴,但是淋巴究竟长什么样,怎么分辨呢?郝正林表示,在鸡、鸭的喉囊部位分布着淋巴,差不多黄豆大小,呈椭圆形的颗粒状,颜色偏粉红色。

那么,除了头和脖子外,鸡、鸭等家禽,还有哪些部位最好不要食用呢?在这个问题上,专家们达成了共识,他们一致认为肝脏是最不适于食用的部位。“肝脏是解毒的器官,体内产生的毒物、废物都要依靠肝脏解毒。里面存留着未被分解的有毒有害物质,最好是少吃或者不吃。”黄成指出。

## 鸡翅尖真的有致癌物?

鸡翅尖比鸡胸脯的细菌含量多

除了鸡头、鸡脖外,鸡尖、翅尖也频频被爆出含有致癌物,让食客们大惊失色。

鸡尖,就是俗称的鸡屁股,因为有优质蛋白和少量脂肪,一些食客认为这个部位的鸡肉口感顺滑,别有滋味,但是郝正林建议最好不要食用鸡尖。“鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位,学名‘腔上囊’,腔上囊是形成抗体的一个场所,是中枢淋巴器官,淋巴细胞密布,所以日常还是少吃为好。”黄成也表示。

鸡尖附近因为密布着淋巴,应当尽量少吃,这种说法大家还能理解。至于,鸡翅尖有致癌物的说法,

就实在让人丈二和尚摸不着头脑了。

记者在网上一搜,发现了一段视频,该视频希望通过实验来证明鸡翅尖到底有没有毒。视频中,实验员分别取鸡翅的翅尖部位和鸡胸脯部位,将它们用搅拌机绞碎,分别放到无菌水里,使肉中的细菌充分分布在无菌水中,然后把之前配好的灭菌的培养基,就是供细菌生长繁殖的营养液,分别倒在两个培养皿中,再分别取出几滴无菌水滴在培养皿中的营养液上,盖上盖子,然后把培养皿放到恒温箱中进行细菌培养,48小时之后,两个培养皿中都有了一些细菌,通过观察,

翅尖的样品中细菌数量明显多于鸡胸脯部位的细菌数量。因此,该视频建议食用时,最好把翅尖的部位去除。

江苏教育学院生物系营养学教授翁德宝分析道,或许是翅尖位于翅末端缘故,这里分布着微小的毛细血管,血液循环不是很好,一些有毒物质在此积累,因此有“致癌物”的说法。

还有一些观点认为,在饲养鸡的过程中,一些商贩会给鸡注射激素,往往就从翅尖部位注入,久而久之,这里就积聚了很多毒素。专家指出市场上的鸡肉都要经过检验,市民可以放心购买。

## 猪肉中哪些部分不能吃?

“筋筋绊绊”的部分最好别吃

中国人平时最常吃的肉类就是猪肉,但是在吃猪肉时,也有讲究,例如食用时应剔除猪脖子等处灰色、黄色或暗红色的肉疙瘩,即称为肉枣的东西,因为这些地方含有很多病菌和病毒,若食用易感染疾病。

此外,猪、牛、羊的甲状腺、肾上腺、病变淋巴结是三种“生理性有害器官”,也要避免食用。

南京市畜牧家禽科学研究所的高级畜牧师章熙霞告诉记者:“确实,猪脖子附近的淋巴结比较多,淋巴结是身体的第一道防御系统,特别易感染病毒,所以在处理猪肉时,要把这些淋巴结,也就是肉疙瘩清理干净。”

有经验的主妇肯定会把这些

肉疙瘩处理掉,但对于没经验的新手来说,恐怕找到肉疙瘩就不是一件容易事。“这个不难,其实仔细观察一下,猪肉的肌纤维是有走向的,肉质紧实,手是撕不开的。”章熙霞说道,“而淋巴结在皮的下面,藏在脂肪内,呈颗粒状单独分布,也有连成一长片的;颜色主要是红色的、淡黄色的,有一些血肿了还会发紫,和肉的区别还是很明显的,而且它们可以用手撕下来,也就是我们平常说的‘筋筋绊绊’的部分,即使是没经验的新手也能轻松地分辨。”

那么,除了猪颈外,还有哪些部分可能会有这些肉疙瘩?“像腹股沟、腹部的一些脂肪和肠系膜中都有淋巴,猪花油中也有很多的淋

巴结,平时要注意。”

也许有些读者会说,我平时经常在小饭馆里吃饭,烧熟了之后,根本分不清哪些是淋巴,误食了会不会很严重。章熙霞告诉记者,高温加热、煮熟之后,淋巴应该也没什么危害了。“其实,主要是害怕在处理、加工的过程中,手指划破感染病毒。”

那么“三腺”不能吃又是怎么回事呢?

“猪、牛、羊的甲状腺在动物的颈部;肾上腺是内分泌器官,在肾脏周围,因为肾脏是排毒器官,肾上腺也不要吃;病变淋巴结可能分布在全身多个部位,不过不用担心,这些在进入市场前,大多就已经被处理掉了。”

## 鱼的“黑衣”看起来很可疑?

只是鱼的保护膜,并没有危害

一直以来,人们都认为鱼不仅味道鲜美,而且营养价值极高,鱼的蛋白质含量是猪肉的两倍,且富含维生素D和一定量的钙、磷、铁等矿物质,是比较好的肉类。

但是,也有观点指出,鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣,是最腥

臭、泥土味最浓的部位,据说膜结构代谢慢,毒素容易沉积在上面,含有大量的类脂质、溶菌酶等物质,一定不要食用。

这层“黑衣”究竟是什么?黄成告诉记者,这实际上是鱼的腹腔膜,是一种缔结组织,目前还没有

查出有什么危害。

江苏省淡水水产研究所的专家也认为,这层黑衣实际上只是鱼自身的保护膜,味道确实比较腥,“平时家里在处理时,都会把这层黑衣去掉,但是说不上有什么危害,只是一个习惯问题。”

## 红肉和白肉怎么吃最科学?

变换搭配着来,孩子可多吃些红肉

现在人越吃越精细,对食物的要求也越来越高了,对肉类,人们也有很多讲究,比如究竟是吃红肉好,还是白肉好。

“从营养学来说,红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉,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。而白肉则指那些肌肉纤维细腻,脂肪含量较低,脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类。白肉包括鸡、鸭、鹅、火鸡等禽类,还有鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物如虾蟹等,以及双壳类动物如牡蛎、蛤蜊等。”翁德宝表示。

很多研究都说吃红肉多的人易患结肠癌、乳腺癌等疾病,男性吃太多红肉还会使患前列腺疾病的概率加大。“的确,红肉中含有过多的饱和脂肪酸,对人体不太好。

饱和脂肪酸摄入过高是导致血液中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高的主要因素。”翁德宝指出,日常饮食中,最重要的是营养均衡,不能因为红肉不好就排斥它,要经常更换品种,鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊都要摄入。

红肉虽然吃多了不好,但是因为它富含铁、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,所以长身体的孩子需要多吃红肉。此外,由于女性每月的月经失血较多,所以她们比男性更需要红肉。红肉中的牛肉,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。

专家给出了一个健康食用红肉的方法。首先,在做红肉时,可以先将红肉略煮,然后放入冰箱冷冻至白色的脂肪凝固,然后将白脂去

除,重新烹调,这样可极大地降低脂肪摄入量。其次,在吃红肉时搭配上粗粮,能降低胆固醇,丰富的膳食纤维还能够增加肠蠕动,帮助及时排出有害物质。

“其实,日常生活中我们常常存在一些误区,认为什么好就不停地吃,不好的就一概不碰。这样是不对的,首先食物中的营养不可能100%被吸收,个体差异影响吸收。因此不管是红肉、白肉,我们要均衡摄取。”翁德宝说道。

但是,对于肝脏类,翁德宝指出平时尽量少吃,“虽然猪肝有丰富的维生素A,可以治疗夜盲症,但是可能会存留着未被分解的有毒有害物质,我们可以通过别的更健康的食物来代替它,比如胡萝卜。胡萝卜含有大量胡萝卜素,进入机体后,其中50%变成维生素A,和猪肝一样具有治疗夜盲症的效用。所以,要学会健康地吃才是最重要的。”