

鱼翅调查引出吃与不吃的争议 营养专家解析四大珍稀美味——

近期，零点研究咨询集团所做的一项有关鱼翅的调查引起了央视等媒体的关注，也让我们闻到了这一海中珍馐的血腥味道。翅被割下 后的鲨鱼又被扔回大海，无法游动、无法觅食，连挣扎的能力也完全丧失，只能默默地死去，而全球110种鲨鱼正处于灭绝边缘更是不争的事实。

鱼翅与燕窝、海参、鲍鱼一起被称为四大美味，历来被视为益寿、养颜的珍品，大量食用的后果却造成它们的数量大为减少，而这种稀少却更激发起一些人吃的欲望。

“ 这些所谓的珍稀食物在营养价值上并没有什么特别之处，出于物以稀为贵的心理，价格和风气就被哄抬起来了。” 多位营养专家表示，这些昂贵的食品所含的营养成分主要是蛋白质，而蛋白质在其他食物中也有，甚至含量更丰富，品质更优良。

现状 珍稀食品鲍翅参消费量年年上涨

鲍鱼、鱼翅、海参、燕窝合称四大美味，在百姓心目中具有很高的认知度甚至是美誉度，也是很多人冬季进补的首选。近些年，以燕鲍翅为招牌的酒楼在北京越开越多，成为高档餐饮的代表。

虽然鲨鱼数量每年都在减少，但与此成反比的是，鱼翅的消费量却在逐年上升。记者从北京顺峰海鲜酒楼了解到，鱼翅、鲍鱼、海参等的消费量近几年一直呈增长趋势。

在以海参菜肴著称的丰泽园饭店，从2005年至今，海参销售额每年都以50%的速度在递增，而刚刚上市的全聚德虽以烤鸭为特色，但鲍鱼、鱼翅等的销售量也同样“ 每年都在增长 ”。

四大美味营养揭秘

鱼翅 胶原蛋白虽丰富 人却很难吸收掉

鱼翅的主要成分就是胶原蛋白，占了80%左右，此外还含有钙、磷、铁等矿物质。

因含有较丰富的胶原蛋白，鱼翅通常被认为有一定的美容作用。但是，鱼翅内的这种胶原蛋白属于不完全蛋白，人体对它的吸收率十分有限。并且，人体内如果不缺乏胶原蛋白，即便补充进去也不会有太大作用。

此外，零点的调查中指出，海洋中最不适合食用的就是鱼翅。鱼翅来自鲨鱼，鲨鱼是海中霸王，吃得杂，生存时间较长，因此汞含量特别高。水银的毒性人所共知，会造成男性不育以及损害人的中枢神经系统等。

鱼翅鱼翅可以用猪蹄、鸡爪、肉皮冻代替

鲍鱼 虽然富含球蛋白 但非人体必需品

鲍鱼是一种螺类，除含有较丰富的蛋白质外，还有部分矿物质和微量元素，同时脂肪、胆固醇含量较低。因为生长在深海，滋阴补阴效果较好，尤其是滋阴功效被认为更适合女性食用。

鲍鱼所含的营养成分中，球蛋白的含量较高。其他动物性食品通常是白蛋白含量较高，球蛋白较少，所以有一定的增强人体抵抗力的作用。

但需注意的是，如果体内蛋白质充分，人体会通过平衡系统自然调节球蛋白、白蛋白的需求比例，健康人体内的蛋白质比例是正常的，没有必要额外补充球蛋白。

鲍鱼 鲍鱼可以用海产品中的贝壳类产品、鸡蛋、豆制品等代替

海参 不易消化还上火 京城太干不宜补

海参的主要营养成分也是蛋白质，含量在15%左右。此外，海参中钙、铁、磷及维生素B族含量较高，脂肪、胆固醇含量较低，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。

从中医角度看，海参偏温，可用于辅助治疗肾虚等症，但一般人食用后容易上火，且不易消化，特别是北京这样的气候较干燥地区，海参并不是理想的滋补品。

海参 海参可以用鸡蛋、牛奶、豆制品等代替

燕窝 氨基酸含量丰富 适宜烧伤放疗后

燕窝主要含的是水溶性蛋白质，以及甘氨酸等氨基酸。氨基酸是一种生物活性物质，能促进细胞组织的生长和再生，因此燕窝较适合烧伤病人或放疗后的病人在康复期食用，帮助损伤细胞的修复、重建。燕窝还含有胶原蛋白、矿物质，因此也被用在各种美容化妆品中。

燕窝的性质较平淡，既不促热，也不滋阴，由于对皮肤有益，皮肤又和肺相表里，所以比较适合的也包括肺部有疾患的人。

燕窝可以用鸡蛋、牛奶等富含氨基酸的食物代替

专家解析 补充蛋白质 牛奶瘦肉都不错

鲍鱼、鱼翅、燕窝、海参的价格虽高高在上，但在营养专家的眼里，它们的营养构成却并不“优秀”，更不适合所有人群。

四大美味共同的特点就是都含有丰富的蛋白质，但鸡蛋、牛奶、瘦肉等都是很好的蛋白质来源，特别是鸡蛋，可以说是人体最好的蛋白质来源，和那些高档食品相比，更易被人体吸收。

另外，植物蛋白如豆腐、豆浆、豆芽等所含的蛋白质质量，甚至比动物性蛋白质品质更高。

氨基酸模式 普通鸡蛋超燕窝

除了蛋白质外，鸡蛋中的氨基酸模式也和人体非常接近，是所有动物蛋白中最好的一种，超过了昂贵的燕窝。

如果对人体中的氨基酸评分为100分的话，鸡蛋可以达到96分，人体对鸡蛋的消化、吸收率非常高，并且鸡蛋适宜几乎所有的人群。

胶原蛋白量 鱼翅猪蹄没两样

酱猪蹄、肉皮冻是北京人常吃的食物，此外，泡椒凤爪也是餐桌上时常出现的一道凉菜。而这些再普通不过的食物中也含有丰富的胶原蛋白，与鱼翅中的胶原蛋白没有什么不同。

另外，鱼翅中虽含有一定的矿物质，但并不是很丰富、很特别，牛奶、猪肝、瘦肉、鱼类等食物中所含的矿物质，就完全可以取代它。

专家支持/北京医院中医科 王凌

朝阳医院营养科营养师 宋新

北京医院营养科 杨子艳