## 

冬季饮食小心"隐形肥肉"

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/12/15 16:14

人们一般都知道,吃肥肉过多会摄入过多的胆固醇和脂肪而不利健康。但多数情况下,人们只能辨别有形的肥肉,会注意控制食用量。可是对很多隐形的肥肉却不了解,因而可能无意中摄入很多隐形的动物脂肪。

一些餐馆中,为了获得理想的色泽,专门选用大油(肥肉炸出来的脂肪)作为炸制食品的原料, 如松鼠鱼、菊

花鱼、一些拔丝菜肴等。还有些餐馆或是为了调配色泽、增加香味,或是为了充分利用肥肉,也常用大油烹制菜肴。这类菜肴在冬季非常容易判断,菜碟的温度降低后,容易观察到油脂呈现半凝固状态。

肉馅类食物和丸子类的菜肴往往也含有大量的隐形肥肉,容易被人忽视。

一些人虽然平时不食用肥肉菜肴,但在涮肉时却喜欢食用动物脂肪含量很高的肥羊、肥牛、羊尾等,甚至有的人认为,肥猪肉不利健康,肥牛羊肉无害。实际上,过量摄入各种畜禽脂肪的危害性都是相似的,都会摄入较高的胆固醇、饱和脂肪酸和比瘦肉更多的热量。

另外,中国对菜肴的烹制技术常常能使肥肉变成肥而不腻,诱使人们食用更多的肥肉,这类肥肉可能会因为烹制时间较久而析出一部分脂肪,但仍然是高脂肪食品。禽类的皮中含有脂肪量较高,也是一些人愿意食用的原因,如烤鸭、烤鸡等。

这里要特别提醒,人们在控制动物脂肪摄入的时候,特别是高血压和其他心血管病患者,应注意控制隐形肥肉的摄入。