

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洽鏼ユ洸鑑伴楸鏼朵簔 - 飀儿棉錦冬汉绀惧庖浜ゆ悝 鱼类肉类怎样吃危害大？

美食

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/04/04 13:57

不吃含淀粉的食物，空腹食用大量富含蛋白质的食物，蛋白质会白白浪费，也不利于胃肠健康。

高蛋白食物并不是牛奶、豆类，而是肉类和鱼类。肉类和鱼类几乎不含碳水化合物，除70%左右的水分和少量矿物质，其余就是蛋白质和脂肪，蛋白质含量远高于大豆。

答疑--怎样吃鱼严重危害健康

空腹吃鱼肉会“浪费蛋白质”。也就是说，当身体需要能量时，因为没有足够的碳水化合物(主要存在于粮食、豆类、水果和薯类食品中)，不得不分解蛋白质。

空腹吃鱼肉容易过量，动物蛋白质摄入过多，会造成人体酸碱平衡失调，不仅会增加患糖尿病、心血管疾病、痛风病的风险，还会加快钙元素的流失，引发骨质疏松症。

补充--高蛋白饮食加浓茶 危害健康

营养学家提醒，赴宴时应先吃一点含碳水化合物的食品，如一小碗杂粮粥，一点荞麦粉，少量山药、芋头等薯类冷菜，能避免油腻食物伤胃。用餐中间食用一些含淀粉的菜肴也是一个好办法，例如蒸甘薯、甜玉米、马铃薯等炖菜。主食最好能避免各种酥香小点、炒饭、油炸小点心等，因为这些食物油脂含量过高，纤维含量极低，起不到平衡营养素和保护健康的作用。