揭示猪肉的六个营养真相

□ 范志红

（视觉中国供图）

营养课进行时

很多人认为，鸡肉、牛肉是高蛋白低脂肪的，猪肉是低蛋白高脂肪的，后者的营养价值远不如前者，其实未必如此。客观地说，瘦猪肉是一种营养价值较高的食材，适合大部分人适量食用。以下就为大家揭示其营养真相。

瘦猪肉的蛋白质并不少。说猪肉蛋白质少，主要是指其脂肪含量高的部位，如五花肉的蛋白质含量仅有10%左右，猪颈肉仅有8%。去皮、去肥肉、没有白色脂肪纹的瘦猪肉蛋白质含量可以达到18%以上，里脊、通脊等纯瘦猪肉的蛋白质含量可以达到20%以上，与瘦牛肉、去皮鸡肉基本相当。所以，需要补充蛋白质的人，用猪肉替换牛肉也是可以的。

瘦猪肉的脂肪含量并不高。猪里脊肉和通脊肉等纯瘦肉的脂肪含量只有6%—8%，与鸡腿肉相当。问题是人们嫌瘦肉口感“柴”，更喜欢吃脂肪比较高的猪肉，比如排骨、梅肉、猪颈肉、五花肉等。懂美食的人常说，“肥猪的瘦肉才好吃”，这是因为肥猪不仅含有很多肥肉，而且在瘦肉纤维的缝里都堆积了脂肪，口感更为柔嫩多汁。猪颈肉之所以被人拥捧，就是因为脂肪含量高，而且脂肪与瘦肉交织在一起，难以区分。同样道理，鲜嫩好吃的牛肉，比如上脑、牛腩、肋条等，哪个脂肪含量都够高，能达到18%—30%。那些煎起来嗞嗞冒油的肥牛肉、肥羊肉，脂肪含量更是高得惊人。

猪肉中的饱和脂肪酸比牛羊肉少。一般来说，牛羊等反刍动物中的肉里，饱和脂肪酸比例最大，猪肉次之，鸡肉更低。普通瘦猪肉中脂肪酸比例大致是饱和40%，单不饱和50%，多不饱和10%。当然，动物肉中的脂肪酸组成，因饲料不同和活动量不同差异很大。如果喂它更多的绿叶蔬菜和亚麻籽，那么多不饱和脂肪酸会上升。所以，害怕饱和脂肪酸的人，没有必要把猪肉换成牛羊肉，倒是可以把猪肉换成富含不饱和脂肪酸的豆制品。

猪肉中富含维生素B_1。瘦猪肉中含有8种B族维生素，其中维生素B_1含量特别高，无论牛肉、羊肉还是鸡肉、鸭肉，其他肉类在这项指标上对猪肉都望尘莫及。按我国食物成分表，100克瘦猪肉中的维生素B_1含量在0.5毫克左右，而瘦牛肉、羊肉、鸡肉都不到0.1毫克。对于以白米饭为主的人来说，维生素B_1是特别容易缺乏的一种维生素。缺乏维生素B_1的时候，人会感觉疲劳不堪、情绪沮丧、思维迟钝、消化不良、肌肉疼痛或麻木，也可能出现心跳异常和水肿等情况。白米饭中的维生素B_1含量特别低，蔬菜水果、鱼类水产中的维生素B_1含量也不高。经常吃甜食甜饮料油炸食品的人，就更容易缺乏了。用糙米、小米、甘薯、豆子等食物替代一部分白米饭，再配些瘦猪肉，就可以有效提升维生素B_1的供应量了。

瘦猪肉的铁含量比牛羊肉低。猪牛羊肉虽然都属于红肉，但它们的“红”度有差异，猪肉属于其中最“白”的一种。肉类的红色与血红素铁含量密切相关，瘦猪肉的血红素铁含量明显低于更加深红的牛羊肉。对缺铁性贫血的人来说，血红素铁含量越高越好。但反过来说，对不需要补铁的人来说，血红素铁摄入量太高，反而会促进炎症反应，这正是多吃红肉不利健康的重要原因之一。比如高血压患者，容易长痘痘的人，正有伤口发炎和皮肤感染的人，暂时不适合多吃血红素铁太高的牛羊肉。相对而言，少量吃些瘦猪肉更为合适。

带骨猪肉并不补钙。所有肉类都是钙含量非常低的食物，猪牛羊肉也好，鸡鸭肉也好，都一样。即便是带骨的肉，其中也很少有容易吸收利用的钙，因为骨头中的钙并不能在烹炒、炖煮、红烧的过程中溶出来。不过，这个问题可以用食物搭配来解决。

猪肉的一大好处，就是适合与多种食材混合烹调。膳食指南推荐我们每天吃40—75克肉（去皮、去肥肉、去骨的量），大块肉吃起来很容易过量。但如果切成丝、切成片来炒菜，就可以保证每天的肉类总量都控制在健康范围之内。比如说，原来做肉丝炒芹菜，现在做肉丝豆腐干丝炒芹菜。猪肉富含维生素B_1，但钙少；豆腐干富含钙，但维生素B_1少。两者都是蛋白质的好来源。用肉丝和豆腐丝一比一地混合炒菜，既得到了肉的香气，也增加了豆制品的丰富钙质和植物蛋白质。猪肉中的维生素B_1在炒肉丝的时候损失并不大，但它非常怕碱，如果添加太多小苏打和嫩肉粉，会让猪肉的好处打折扣。

最近猪肉价格持续下跌，相比于牛羊肉价格要便宜得多。喜欢猪肉口味的人，不妨经常吃点瘦猪肉，补点维生素B_1吧。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

春茶的诱人之处

□ 童 云

2022年北京冬奥会开幕式以二十四节气精彩呈现，在这个中国式的浪漫中，伴随着漫天雪花，春天之旅开启。然而，在爱茶者眼里，春天已然来到。

爱茶的你，深知春茶是最好的。在茶界，已经周知的一条规律就是，中国六大茶类中的任何一个品种，春茶历来是最诱人的。一是茶树经历一个冬天的休养，春天一到，万芽齐迸的勃勃生机让多少爱茶人一春又一春地沦陷其中。二是春茶芽头肥壮重实，且毫多到了肉眼随意可见的程度。说到“毫”，想起一位茶友自曝其当年刚喝茶时，购得春茶回家，喜滋滋地冲泡起来准备喝的时候，发现茶汤中飘浮着许多“毛”，于是她愤怒地抄起电话，理直气壮地质问茶店，为什么要卖给她这种不干净的茶？更有茶友自曝自己收到朋友送的茶后，看到茶“毛”多，不惜用吹风机耐心地把毫尽数吹去的经历……三是春茶香而甜，春水泡春茶，茶香入汤，饮者得其幽。

我们盼望着，在立春的“一二三四五六七，万木生芽是今日”（罗隐《京中正月七日立春》）的“打春”“咬春”“报春”之后，历经雨水的“好雨知时节，当春乃发生”（杜甫《春夜喜雨》），惊蛰的“掩卷有谁知此意，一窗新绿待啼鹃”（舒岳祥《有怀正仲还雁峰诗》）及“春分天气，千花百卉争明媚”（欧阳修《踏莎行》）后，便是清明的“晴窗细乳细分茶，素衣莫起风尘叹，犹及清明可到家”（陆游《临安春雨初霁》）了。在谷雨节气到来的时候，人们便可以“不风不雨正晴和，翠竹亭亭好节柯。最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝。几枝新叶萧萧竹，数笔横皴淡淡山。正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”（郑板桥《七言诗》）

且不说千百年来，春茶已经被文人骚客频频融入诗文，即使是在民间，也流传着“立春的金鼎红最新，雨水的毛尖醇，清明的巴山雀舌甜，谷雨的铁观音苦”的说法，在不同地区的茶客心里更有着不同的期许——浙江人盼龙井，江苏人盼碧螺春，安徽人盼黄山毛峰、六安瓜片、太平猴魁，河南人盼信阳毛尖，贵州人盼遵义红茶、陕西人盼茯茶，福建人盼铁观音、凤凰单枞，天津人盼茉莉花茶，云南人盼女儿环……总之，一方人期许一方茶，得享一春的盎然。

然而，春茶之好喝，以至让人念念不忘，甚至终生难忘。据说，有中国“最后一位士大夫”之称的汪曾祺先生留给世间的最后一句话就是：“哎，出院后第一件事，就是喝他一杯晶明透亮的龙井茶！”

目前，市场上已经可以看到有茶商挂出了新茶上市的广告牌，特别是新的龙井茶已经上市。经过市场整顿，“西湖龙井”已经受到了地域保护，而随着科学技术的发展，原来只能生长于杭州的龙井茶树，已经成功地在西南等地带种植，所以人们的确可以喝到早春龙井茶了。然而，真正的“西湖龙井”茶，其实得到清明节前后才可以上市。

想想臃肿了一个冬天的你，在拂面的春风中，看着杯中的那一株嫩芽，被春水撩得轻歌曼舞……是不是整个人也仿佛轻灵了起来。

也难怪，是日，正值虎年正月，佳友相约小聚，有的带来了美茶、有的带来了妙香、有的带来了美器，有的带来了茶食……笔者自然也不会落后，特意带来了顺应虎年寓意的虎纹点心。看着这个由茶友们自发带来的茶品组成的茶席，不会作诗的笔者，情不自禁地班门弄斧一首《寻春》：临窗倚栏佳友至/一茶一语知春意/残雪与寒鸦老树/三只老虎憨态掬。

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

晒冬：畲族美食大聚会

□ 单守庆

从北京冬奥会到北京冬残奥会，接连的冰雪盛会，让人们对最早出自《左传》的“冬日可爱”有了更美好的领悟。冬天的太阳，温暖、亲切，人们不仅自身愿意接近，也愿意把各种美食拿到冬天的阳光下晒。于是，有了畲族地区的美食大聚会——晒冬。

晒冬，起源于畲族民间习俗。到了冬天，在畲族地区的田野、菜地、庭院、阳台等地方，晒红薯干、晒腊肉、晒腊鸭、晒玉米、晒青菜……各种美食，构成一个个五彩缤纷的晒冬景观。

位于浙南山区的浙江省丽水市景宁畲族自治县英川镇英川村，是一个畲族聚居村。每年入冬以后，村民们便开始翻晒粉皮干、田鱼干、辣椒干等自产的食品。充足的日晒和干冷的空气，赋予这些美食别样的鲜香滋味。晒冬的美食年年有，村民或蒸或炒或炖，自备食用。如今，这些美食越来越多地走出农家，走进网络，成为电商平台的畅销货，助力村民增产增收。

在江西省吉安市青原区东固畲族乡，晒冬活动由小到大，由分散到集中，越搞越好，还有了个来自民间的“晒冬会”。2022年1月1日至3日举办的东固畲族乡第六届晒冬会盛况空前，吸引各地游客20多万人次前来观赏晒冬。乡亲们把经过晒冬的各种食材、食品拿到晒冬会会上来“晒”：腊味中的腊肉、腊肠、鱼干、板鸭；小吃里的米茶、南瓜饼、杨梅七层糕；蔬菜类的萝卜干、辣椒干、白菜干；米果系列的鱼包米果、薯包米果、芋头米果、茄子米果、艾叶米果……各种媒体都来这里，聚焦畲族美食大聚会。

畲族是我国东南地区一个历史悠久的少数民族，主要分布在福建、浙江、江西、广东、安徽五省部分山区，以闽东为最多。全国的畲族集中在福建，福建的畲族集中在闽东。闽东是少数民族聚居地，畲族群众有将近20万人，占全国畲族人口总数的40%，占全省畲族人口总数的70%。闽东，是福建省宁德地区的俗称。宁德地区的屏南县，辖区内有畲族、苗族、彝族等23个少数民族，其中畲族占少数民族人口的75.8%。笔者曾于2016年、2019年两次走进屏南县的畲族人家，访问他们那里的晒冬成果积散地——屏南草药一条街。

那是一条名副其实的特色街。沿街店铺里悬挂的、堆放的、打包扎捆的、上秤交易的，大都是晒干了的当地草药。当地人在这里选购的草药，大都不放进药壶煎制中药，而是投入饭锅烹制药膳——食养食疗的药膳，或治未病，或治已病。经过晒冬的草药，也川流不息地来到大大小小的饭店，成为厨师们手中药食两用的好原料。在屏南药膳美食城里，以全县11个乡镇名称命名的药膳馆，都在原料间里分别设有蔬菜货架、草药货架。当地1000多种草药应时应季轮番上架。他们经营的当地民间药膳，除了因时施膳的四季药膳，还有节日药膳、生日药膳、团体风味药膳等，满足不同层次、不同人群的消费需求。

畲族地区广泛流行的晒冬活动，与畲族饮食文化、畲族医药文化有关。就畲族医药而言，它与中医药渊源相通，关系密切，还吸纳了苗族、瑶族、壮族等少数民族的医药精华，形成了独具民族特色的畲族医药理论体系。畲族医生强调“未病先防”，提倡“食疗为首”，“以达扶助正气而邪气自退、不药而愈的目的。”畲族医药文化世代传承，畲族民间有个众口一词的说法：“九药不如一补”。

晒冬，晒出好食材，也晒出好药材。食材药材合理配伍，精烹细作，就有了“食借药力，药助食威”的药膳美食，“味养兼得”。在屏南草药街访问时，笔者听到这样的交流：畲族名厨“点赞晒冬”的话音刚落，畲族名医随即补充道：“阳光是最好的防腐剂。”

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

图为江西省吉安市青原区东固畲族乡第六届“晒冬”会上，当地畲乡农民用辣椒、南瓜等土特产摆出的抖音字样，吸引了游客驻足观看。（视觉中国供图）

春天防困养神皆有道

□ 宁蔚夏

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”春天是万物生发的季节，作为与天地相应的人来讲，养神防困显得格外重要，也是养生的重要环节。

春天到来之后，伴随上升的春阳，不仅人的生理活动会随着季节变化而发生波动，同样人的心理活动也会随之而发生变化。民谚云：“春天孩儿脸，一天变三变”。据医学气象学研究，在乍暖还寒之际，变化多端的气候常使很多人难以适应，出现情绪不稳、多梦、思维亢奋、精力难以集中等心理上的不适，而那些对气候变化特别敏感的人，甚至达到难以忍耐的程度，以致出现激动、暴怒、无事生非等病态情绪。这也是所谓“菜花黄，痴子忙”，精神病容易在春季复发的原因。另外，进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展，血管扩张，皮肤的血流量大大增加，而供应大脑的血液相应减少，以至大脑相对缺氧。同时，由于空气湿度增高，使人体水分无法从汗腺蒸发，影响了体液的正常分泌、代谢，而气温又使人感到暖融融的，对人体产生良好的镇静与催眠作用。这些都可表现为中枢神经系统受到抑制的无精打采、困倦乏力、精神不振等“春困”症。

中医所说的神，是指精神、意识、思维，即人脑的高级神经活动。养神，就是通过调养心神、舒畅情怀和意志等方法，来保持人体的心理平衡，以使“形与神俱”，从而达到趋利避害，颐养天年的目的。中医理论讲，心主神志，心主神志的功能正常，则精神振奋，神志清晰，思考敏捷，对外界信息的反应灵敏和正常。中医还认为，肝主疏泄，调畅情志，肝的疏泄功能正常，则气机调畅，气血和调，心情就易于和谐、开朗和宽阔。因此，改变上述状况的最佳方式即是根据个人的体质和爱好，寻求各自的雅兴，养心调神，舒肝畅志。

养神，最主要的就是要接近大自然。绿色，乃大自然的本色。草坪、翠林、绿叶、红花、谷物、蔬菜、瓜果等植物构成的绿色世界是当今世人返璞归真，回归大自然的所在。常到绿色环境中，呼吸新鲜空气，以及常食含叶绿素多的蔬菜、水果，乃是人生长寿秘诀之一。这一点在春季养神中尤为重要和突出。随着春天的到来，闭藏了一冬天的阳气也渐发于外，人的精神情志活动普遍活跃起来，大有“久静思动”之意。在春光明媚，风和日丽的春天，应外出到大自然中，登高赏花，远足郊游，置身于鸟语花香的春光中，呼吸一下新鲜空气，舒展一下浑身的筋骨，会使人倍觉神爽意快，精神为之一振。此时，不宜孤眠独坐，自生郁闷，以免扰乱心神。

传统养生观点认为，肝主升发，与春天万物萌发之机相应，所以在精神调养方面，应着眼于一个“生”字，一定要让情志生机盎然，务必保持思想开朗，积极向上，乐观豁达，精神愉快，这是春天养神的一个十分重要的内容。正如《内经》所言，要“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”。由于肝在志为怒，性喜条达，恶抑郁，故在春天要尽可能排遣沉闷、抑郁等不良情绪，尤其是遇事戒怒。“怒”是养生最忌讳的一种情绪，它是情志致病的罪魁祸首，对人体健康危害极大。这就是“怒则伤肝”的道理。

除此之外，要想保持精神愉快，还要培养开朗的性格和幽默风趣感以及“知足常乐”的思想，这些都是调节情志的灵丹妙药，对于维持人体的生理和心理健康极其重要。再有，就是在当今社会要注意协调好周围的人际关系，若人际关系好，就会引起愉快的情绪反应，产生安全感、舒适感和满意感，心情自然恬静舒畅。这些都是养神不可或缺的，也是养生的至真大要。

（作者系中国科普作家协会会员）

把烦恼丢到爪哇国

□ 立 夏

从小到大的印象中，有个国家极其神秘。也常常在一些书里看到，我们的老祖宗形容那些回不来的或不想让它们回来的东西，譬如怒气啊、疑云啊、烦恼啊什么的，就说，把它们统统丢到爪哇国去。那么，真的有爪哇国吗？它到底在哪里呢？

那年春节长假，我出门坐上午夜的飞机，迷迷糊糊睡了一觉，然后突然被一片绚烂的云上日出惊醒。我隐隐约约感觉到，一定有什么神秘的事情发生了。果然！落地之后，我发现自己竟然来到了传说中的爪哇国。

日惹位于印度尼西亚爪哇中南部特区，是一个有数百年历史的古城，也是中国古籍中所说的爪哇国的一部分。当地人口42万，市内的苏丹王宫至今仍住着苏丹王及其家属。我们赶到王宫的时候，天色已晚，无缘进去拜访一下王室，甚感遗憾，只能在王宫的门口张望一下，聊表敬意。

日惹的街道干净整洁，基本看不到高楼大厦。很多房子被刷成鲜艳的彩色或各种涂鸦，路的两边是形态优美的热带植物，使整个城市看上去颇有艺术的美感。和大多数东南亚国家一样，成群结队的摩托车是日惹街道上最常见的交通工具。偶尔也可见马车悠闲驶过，给城市的街道增添了些许古韵。

婆罗浮屠位于日惹西北40公里处，是世界上面积最大的佛教建筑遗迹，与中国的长城、印度的泰姬陵、柬埔寨的吴哥窟并称为古代东方四大奇迹。婆罗浮屠大约于公元750年至850年间，由当时统治爪哇岛的夏连特拉王朝统治者兴建，曾经被火山灰掩埋了数百年，直到19世纪才重见天日。婆罗浮屠的佛塔共有10层，中间有石阶形成笔直的通道，由基角直达顶层。整个建筑物共有大小佛像505尊，是当时世界上最大的佛教建筑之一。塔内各层都有回廊，回廊两旁的石壁上刻有各式各样的浮雕，其中有很多是佛本生经故事浮雕，也有当时人民生活习俗、人物、花草、鸟兽、热带果品等雕刻，所有浮雕玲珑剔透，栩栩如生，堪称是艺术珍品，所以又被誉为“石块上的史诗”。

日惹的默拉皮火山（Gunung Merapi）是世界上最活跃的活火山之一，一般每两到三年都有一次小喷发，每10—15年会有一次大喷发，严重的喷发分别发生在1006年、1786年、1822年，1872年发生一次最大的喷发，和1930年的喷发一起造成13个村庄的毁灭，死亡1400人。这个火山至今仍未消停，2010年默拉皮火山爆发造成340多人死亡。2020年、2021年又相继爆发，火山灰柱高达2000米。由于其威胁人类居住地的安全，被国际地球化学和火山学协会列为应当加强监督与研究的全球16座火山之一。

虽然默拉皮火山的喷发带给日惹无尽的灾难。但当地居民还是把这作为一项特色旅游，开着越野吉普载着游客上山，探寻山顶宛若仙境般的景色，给游客展示灾害留下的痕迹。有时候，人在自然面前确实显得渺小而无助。在我看来，这样的旅游项目，并非对于自然不够敬畏的冒犯和挑战，更像是人们在强势的命运之下，一种无奈而自得其乐的讨价还价。

我们遇见当地的居民都友善而热情，看上去他们的生活和我们并没有太大的差异。当地的一些女子虽然蒙着面纱，但也开摩托上班。在巴厘岛的海上，我还看到蒙面女子参加各种新鲜刺激的水上项目。当然，我们看到都只是浮光掠影，就像我在机场拍到的小女孩，偶尔一个忧伤的神色，但顷刻就绽开了笑颜。当地的居民头顶功夫一绝，经常可以看到他们头顶着各种物品在路上行走自如。

因为开发旅游，当地也出现了许多特色民宿。我们预订的民宿，位于离大海不远的半山腰。循着优美的乡间小道，上几个坡，拐几个弯，就到了。小楼设计优雅舒适，满目葱郁。二楼的大厅正对着海边，常有蝴蝶和蜻蜓翩翩飞来造访。躺在舒适的沙发上，喝着茶，聊聊天，不知不觉间，平日的烦恼，旅途的劳累，就一股脑儿丢在了传说中的爪哇国。

（作者系中国金融作家协会理事、浙江省作家协会会员）