

教你吃得放心

过量食用羊肉精对肾脏有害

发白羊汤也可能含羊肉精

本报记者 赵伟 实习生 赵连珍

在最近的食品安全事件中,鸭肉、猪肉加入羊肉精变身“羊肉”成为市民最关心的事件之一。猪鸭肉是如何变身“羊肉”的?羊肉精还用在了哪些食品中?市民从市场上怎样才能买到真羊肉?9日,记者针对市民关心的热点问题采访了业内人士。

猪鸭肉如何变身“羊肉”?

“猪鸭肉之所以能变身‘羊肉’,主要得益于羊肉精。”业内人士陈先生向记者透露,现在各大媒体报道的羊肉精事件,大体是相同的,基本上都是将猪肉、鸭肉切成片之后,放入羊肉精、孜然粉等调料进行腌制,腌制一段时间后,就能食用了。“鸭肉、猪肉经过羊肉精腌制后,就闻不出鸭肉、猪肉的原有味道了,这种方法主要用在烤肉店、烧烤摊、火锅店等一些使用羊肉的店里。”

说起一些商家这样做的原因,陈先生称,市场上的新鲜羊肉要20多元一斤,而且卖羊肉的非常少,猪肉才十多元一斤,鸭肉更便宜。陈先生告诉记者,使用真正的羊肉,成本相当高,而用鸭肉或猪肉做成“羊肉”,成本则要低很多。

“如果单纯用普通猪肉、鸭肉冒充羊肉对人体危害还不小,就怕一些道德滑坡的商家,将腐烂肉一洗,加入嫩肉粉、羊肉精变成羊肉来使用,这样对人体危害将会更大。”一位业内人士透露。

羊肉精吃多了损害肾脏

“羊肉精等食品添加剂过量食用对健康肯定是不利的。”山东省营养学会副会长杜慧真表示,平时吃烧烤、喝酒本身对肝脏以及肾脏就有伤害,如果再加上大量食用羊肉精、嫩肉粉等食品添加剂,对这两个器官的危害更大。另外,滥用一些不合格的羊肉精等添加剂还会导致食物中亚硝酸盐过量,这也是一大隐患。

“羊肉精不仅用于使猪肉、鸭肉变成羊肉,还可能用在羊肉汤中,起到增白、增香的作用。”一名业内人士介绍,羊肉精用在羊肉汤中,不仅破坏羊肉汤固有的营养成分,还会给人体带来危害。其含有的增白成分会加重肝脏负担,严



与左边真羊肉相比,右边的鸭肉颜色发暗。 本报记者 邱志强 摄

重时肝、肾会出现病理变化;加热制作过程中可能产生苯自由基,进而会形成苯、苯酚、联苯,这些物质都有毒性,对健康有不良影响;自由基氧化会加速人体衰老,导致动脉粥样硬化,甚至诱发多种疾病。“因此喝羊汤时,如果看到特别白的羊汤,也应该注意里面是否含有羊肉精。”该人士表示。

鸭肉和羊肉如何区分?

“鸭肉和羊肉可从肉质、纹路、口感等多个方面进行区分。”济南烹饪协会副会长李建国介绍,从外观来看,鸭肉肉质细腻,纹路较少,肉发暗,其白色脂肪都是分布在一块,绝对不会丝丝缕缕地分布在瘦肉中。“也就是说鸭肉的瘦肉和白色脂肪是泾渭分明的,不会掺杂在一起。而羊肉的纤维比较粗,其瘦肉上能明显看出有丝丝缕缕的白色脂肪和筋膜。”

“羊肉煮熟后,其汤水凝结成的油脂是硬的,但鸭肉凝结成的脂肪是软的。”李建国介绍,从口感来讲,真正的羊肉卷吃起来有嚼头,而鸭肉纤维细,吃起来很嫩。从味道来讲,真正的羊肉越嚼越香,但鸭肉卷嚼起来有股腥味,“目前市场上的确也存在羊肉和其他肉类混合制成的山寨羊肉卷,如果是这样的话,鉴别的方法就更简单了,山寨羊肉卷一涮就散开了。”

相关链接

羊肉咋吃更合适?

炖羊肉:最营养的吃法

炖羊肉最大的优点是既能吃肉又能喝汤。煮过肉的汤,营养程度非常高,是滋补身体的佳品。而且,羊肉经过炖制以后,更加熟烂、鲜嫩,易于消化。但吃时不要过于心急,一定要保证将肉炖烂、炖熟,否则生羊肉中的某些营养物质不易被胃肠道消化吸收,食后会导致四肢乏力。

烤羊肉:最好选用鲜羊肉

烤羊肉串原为新疆地方风味小吃,烤羊肉味道鲜美,应注意注意的是,烤的时候最好选用鲜羊肉,别用冷冻的。这样,营养流失少,而且容易消化。类似的做法还有烤全羊、炒烤肉、炭烤羊腿等。

涮羊肉:涮的时间不宜太短

涮羊肉能够较好地保存羊肉中的活性营养成分,但应注意选用的肉片越新鲜越好,要切得薄一些,在沸腾的锅内烫1分钟左右,肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃,涮的时间不宜太短,否则不能完全杀死肉片中的细菌和寄生虫虫卵。

炸羊肉:热量高营养损失大

炸羊肉香鲜、可口,但营养成分损失较大,含热量较高,油炸食品还容易产生致癌物质,最好少吃。

最后,提醒一句,吃羊肉不可随心所欲,讲究健康最重要。经常舌舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者,或腹泻者,或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。进食羊肉之后不能马上喝茶,否则可导致排便不畅或大便便秘。此外,羊肉不能与醋同食。

【名词点击】

羊肉精

羊肉精是香精的一种,以香料为主料时,会有着很好的气味,能够提鲜肉食,少量食用不会对身体造成伤害。但如果以化工混合物为主料,能挥发出有害物质,对人体细胞产生危害,长期食用这样的食品,体内的毒素累积到一定的程度,还可能致癌。



中国男性健康专项基金推动“男科规范诊疗标准”

看男科可获得医疗费用专项补贴

主办单位:中国男科名医学会 全国男科规范医疗指导委员会 专项补助指定机构:泉城医院 活动时间:4月15日-6月15日

近年来,男科门诊量快速增长,男科诊疗水平不断提高。但是,男科疾病种类繁多,由于男科治疗技术的不断更新,使得很多男科疾病患者,由于治疗不及时,成为“二等病人”,甚至出现阳痿、早泄、不育等并发症,严重影响生活质量。近60%的男科患者,由于治疗不及时,导致不育、阳痿、早泄、男性不育、精索静脉曲张、前列腺炎、包皮过长等男科疾病久治不愈,给患者带来巨大的痛苦。为了规范男科诊疗标准,提高男科诊疗水平,中国男科名医学会、全国男科规范医疗指导委员会在全国范围内启动“男科规范诊疗标准专项基金补贴工程”,本次专项基金由中国男科名医学会全额提供,主要用于资助《全国男科规范诊疗标准》的推广应用,资助男科规范诊疗标准推广、济南市医保定点医院、全国男科规范诊疗标准推广、或本次专项基金指定机构、全国男科规范诊疗标准推广相关工作。

活动详情:

专项补贴内容:

1、化验费及检查费补贴80%; 2、手术费及治疗费补贴50%; 3、药费补贴10%

专项补贴范围:

泌尿生殖系统(软下疳、梅毒、淋病、尖锐湿疣)、前列腺疾病、性功能障碍(早泄、早洩)、男性不育、精索静脉曲张、包皮过长包茎等男科疾病患者。

活动咨询电话:0531-88191222 详情请登陆网站:www.sdcyy.com.cn

对症以下症状,自我男科疾病:

- 阴茎勃起困难、疼痛、硬不起来或时间短
- 龟头有异常、包皮过长、龟头有异味
- 阴茎有下坠、疼痛、肿胀、瘙痒
- 阴茎有异常分泌物、颜色、气味、性状
- 阴茎有异常疼痛、肿胀、硬结
- 阴茎有异常、阴茎短小、龟头过长

- 是否有生理性遗精、梦泄滑精现象
- 是否有尿频尿急、尿痛、尿血
- 是否有尿后滴沥、淋漓不尽
- 是否有尿色异常、尿色混浊、尿色发黄
- 是否有尿血、尿血、尿血、尿血
- 是否有尿血、尿血、尿血、尿血