

澳洲幸运5 稳赢

EMCm7DuGMf9lBRLV

澳洲幸运5 稳赢马竞球星略伦特钟情红肉：风险多于益处？

本文编译自《马卡报》旗下的健康频道

马德里竞技队球员马科斯·略伦特，有着和多数人不一样的日常习惯。他喜欢赤脚走路，早餐常吃鸡蛋配培根，甚至在气温低于零度时，也能不穿T恤就出门散步……不过，他还有个不算太另类的爱好，那就是爱吃红肉。要知道，如今越来越多的运动员都在选择摒弃肉食的饮食模式。为此，我们专门请教了一位专家，来解读红肉对运动员到底有何影响，又存在哪些健康风险。

关注马科斯·略伦特社交账号的球迷都知道，除了那些特别的习惯，他对红肉是由衷喜爱。虽说不清楚他具体的食用量，但至少每周会吃一次红肉。可当下，很多运动员都已经彻底将红肉从自己的食谱中剔除了，比如F1车手费尔南多·阿隆索。那么，吃红肉对健康究竟有哪些好处？对运动表现又会产生怎样的影响？是好处多还是坏处多呢？

我们会提出这些问题，是因为直到现在，关于红肉摄入对健康是好是坏，依然存在很大争议。有一点已经形成共识，那就是长期食用红肉会增加患结肠癌等疾病的风险。营养师玛丽亚·何塞·卡查费罗在接受《CuídatePlus》杂志采访时解释道：“红肉是优质蛋白质的重要来源，对于维持和修复肌肉量起着关键作用，这一点不管是对运动员，还是对普通人群来说，都十分重要。”

她还补充说：“红肉富含血红素铁，这种铁元素是人体吸收效果最好的，对组织和大脑的氧气供应意义重大。同时，红肉还含有B族维生素，尤其是维生素B12，它在红细胞生成以及神经系统维护方面发挥着重要作用。”

不过，专家也着重提醒：“并非所有的红肉都一样。”一块品质优良的牛里脊肉，和经过高度加工的香肠，那可有着天壤之别，这是大家在准备吃红肉前必须要清楚的。

最健康的红肉该怎么选

在红肉的众多品类里，“最健康的当属那些低脂肪、少加工的天然肉类”，比如“牛的瘦肉部位（像里脊或者菲力），未经加工，要是能选择有机的或者草饲的，那就更好了”。

为什么这么说呢？“因为自由放养、以天然食物为食的动物，其脂肪构成更理想，Omega-3脂肪酸的含量更高，而会引发炎症的饱和脂肪含量则更低。”

所以说，一块野外散养的牛肉排，和工业化养殖生产出来的牛肉排，它们之间的差异，就如同菜园里自然生长的番茄和温室里培育的番茄一样明显。

红肉与疾病有啥关系

营养师提醒大家：“大量、频繁地食用加工红肉（比如香肠、腊肠、工业化生产的汉堡等），很可能会增加患心血管疾病、2型糖尿病，甚至某些癌症（特别是结肠癌）的风险。但这并不意味着，吃一块牛里脊就会对身体造成伤害。”和所有的饮食一样，“关键在于摄入量、食用频率以及肉类的种类”。

红肉吃多少才健康

虽说红肉有一定的益处，但目前的研究证据表明，“即便对于运动员，也不建议每天都吃红肉”。

专家对此做出了解释：

那么，到底吃多少红肉才合适呢？

对于运动员来说，除了能提供优质蛋白质，“红肉还富含血红素铁和锌，这两种元素对身体机能的维持以及肌肉的恢复都极为重要”，专家指出。此外，红肉中还含有“肌酸，这是一种天然化合物，能够提升高强度运动时的耐力；还有左旋肉碱，它参与脂肪代谢；以及维生素 B12，这对运动员的运动表现也非常关键”。

所以，专家认为：“如果选择得当，并且搭配健康的生活方式，红肉对运动员的运动表现提升和身体恢复会有帮助。”

不过，她也特别强调：“但每天的食谱里没必要非得有红肉，也不建议这么做。”

红肉烹饪几分熟最好

从营养学的角度来看，“红肉建议烹饪到五分熟最为适宜”。“如果把肉煮得太老或者烤焦了，就可能产生杂环胺或者多环芳烃等对健康不利的有害物质。”但要是吃生肉，“如果无法保证食品安全，那也不是个好选择”。

所以，就和大多数饮食选择一样：“把肉煎到中等熟度就行，别反复长时间烹煮，也别烤到焦糊发脆。”

168澳洲幸运5开奖网

澳洲10公式图

大小快三app下载官方

助赢软件手机app下载

澳洲10精准计划下载

腾讯分分彩全天人工大全

澳洲幸运五5开奖官网

澳洲幸运10是官方彩吗

澳洲幸运10规律称

澳洲幸运10是不是可以控制的官网直达5.进入...

幸运澳洲10开奖官网直播结果

飞艇计划全天人工计划官网

13458 02679一反一顺买

澳洲幸运10到底有没有规律

快3大小单双稳定计划

澳洲计划免费一期计划

幸运澳洲8开奖结果记录

澳洲10开奖结果官网

澳洲幸运十计划验实冠军