

存在一些食品安全问题，长期食用会给人体健康带来风险，因此应尽量少吃。肉类深加工制品由于油盐用量高，保存期长，不如鲜肉或冷却肉，不宜多吃。

### （五）其他动物性来源食品

常有人问动物内脏是否可以吃？常见的动物内脏食物有肝、肾、肺和肠等，这些内脏食物中含有丰富的脂溶性维生素、B族维生素、铁、硒和锌等，适量摄入可弥补风味和日常膳食不足，多数内脏产品胆固醇含量偏高，建议每月可食用动物内脏食物2~3次，且每次不要过多。

也有人问鲍鱼、海参是否营养高？传统认为鲍鱼、海参、燕窝等都可以给人体提供特别营养补充，从其价格和营养成分比较，就是“物以稀为贵”了，鲍鱼、海参的主要营养价值也就是蛋白质，特别是胶原蛋白。吃吃很好，但没有必要过分追求。



#### 小贴士：

猪肝 16g，可满足成人 1 日维生素 A 的需要；72g，可满足维生素 B<sub>2</sub> 的需要；33g，可满足铁的需要。猪肾 45g，可满足成人 1 日硒的需要。

## 【科学依据】

### 【关键事实】

- 目前我国居民畜肉、禽肉、鱼和蛋类的食用比例不适当，畜肉摄入过高，鱼、禽肉摄入过低。
- 鱼、畜禽肉和蛋类对人体的蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、烟酸、铁、锌、硒的贡献率高。
- 增加鱼类摄入可降低全因死亡风险及脑卒中的发病风险。
- 适量摄入禽肉和鸡蛋与心血管疾病的发病风险无明显关联。
- 过量摄入畜肉能增加 2 型糖尿病、结直肠癌和肥胖发生的风险。
- 烟熏肉可增加胃癌和食管癌的发病风险。

### （一）动物性食物摄入现状

从 1982 年至今的营养调查资料显示，我国居民肉类食品摄入量逐年增高（表 1-30）。2015—2017 年中国居民营养与健康状况监测结果表明，全国平均每标准人日畜、禽、鱼、蛋类食物的摄入总量为 132.7g，其中鱼虾类 24.3g、畜肉 72.0g（猪肉为主约