

鸭肉是红的却属于白肉 红肉白肉怎么分标准多

三文鱼也是 营养要均衡

对于健康饮食的崇尚使得人们越来越喜欢给食物进行分类,随后再贴上“健康”或是“不健康”的标签。红肉和白肉就是最常见的分类之一。但是这种分类的界限并不清晰,肉到底是“红”还是“白”,标准也存在很多种。对于这种区分,我们大可不必太在意,真正重要的是,不要因为刻意追求某一类肉,而导致营养摄入的失衡。
本报记者 陈臻

》酷品

单车?雪橇?木凳

对于普通人来说,就算照着说明书来,要把家里的家具拼装成型也不是件容易的事。但来自瑞士的两位工业设计学生却很乐意用家具包的原材料,自己重新设计拼装图纸。一张非常常见的圆木凳在他们手里就变成了儿童单车和雪橇。在他们的设计中,圆凳的坐凳部分可以是单车的轮子或是雪橇的座椅,而单车的把手,雪橇用以滑行的部分则都是由凳子腿改造的。



“烧”细菌的吸尘机器人

市场上成熟的吸尘机器人已经随处可见,它们共同的特点是在每次清扫完后都需要充电。在芝加哥2013国际家居用品展上,这款新型的吸尘机器人则打破了这一限制。它运用了一种名为生物电解的技术,可以通过吸取地板上的细菌来给自身充电。也就是说,只要地上足够脏,它就能一直持续工作直到没有脏东西给它“吃”为止。



此外,这款吸尘机器人的“轮子”采用了齿轮状设计,齿轮伸展时能快速清扫平坦地面,收缩时能清理墙角。在遇到楼梯时,齿轮还能降

下,从而达到爬楼梯的目的。

最强的香水

每年都有成千上万种新香型的香水问世,你有没有想过,把所有的香型都混在一起会是什么样子?

这款香水的创造者不是哪家知名品牌的产品设计师,而是两位来自荷兰的艺术家。香水的名字叫做“Everything”(一切)。两位艺术家

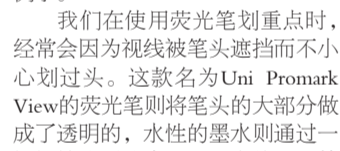


将去年上市的1400种香水倒进了一个1.5升的容器里,据闻过的人表示,这香水闻起来有些像香奈儿5号,但当一位创作者涂着它去坐电单车时,旁边的乘客却立刻被这香味吓到,跑去电单车里离他较远的地方。

笔头透明的荧光笔

日常生活里的小玩意也有着可以改进的空间,三菱最新推出的荧光记号笔就是个很好的例子。

我们在使用荧光笔划重点时,经常会因为视线被笔头遮挡而不小心划过头。这款名为Uni Promark View的荧光笔则将笔头的大部分做成了透明的,水性的墨水则通过一根细管达到笔尖。而早先的另一款Uni-ball Propus Window则通过把笔头作成镂空的U字形达到类似的效果。



记者 陈臻 整理

》IN 词

换寝旅游

不少大学生喜欢旅游,可昂贵的住宿费成为一笔很大的开销。于是一种新的旅游方式在高校兴起——换寝旅游,身在两地的网友或学生,互相将自己的寝室暂借给对方,在旅游期间不花一分钱住宿费就能居住。

换寝省钱新招的出现源于大学生经济能力有限,但他们在假期中又想到外面去走走看看,增长见闻、丰富阅历;所以不少学生选择了换寝旅游的方式。

点评:各高校放假时间不同,放假早固然开心,想“换寝”的话还得看别人脸色。

右手记忆

研究表明,简单的身体运动能暂时改变大脑运行的方式,从而起到改善记忆的作用。美国蒙特克莱尔州立大学一项新研究发现,紧握右手90秒可能会有帮助。紧握右手也许能加强对某件事或某种行为的记忆,而紧握左手有助于在之后回想起早前所记下的内容。研究人员表示,由于右手活动时,会刺激负责记忆的脑部,所以握拳可以增加记忆力。

点评:有人说左撇子更聪明,难

道是因为他们在复习时可以更容易地握紧右拳?

奶爸效应

女人在怀孕期间可能会容光焕发,但有研究发现,男人也会因此而感到自己魅力倍增、自我形象提升——不过在宝宝出生以后。专家称,男人自我形象改善是因为他们看到自己的微型版降临世间后感觉自己更有男子汉气概。

点评:半夜起来换几次尿布,刚提升的形象第二天就毁了。

文艺吃货

吃货,特指对美食的爱好高于一般吃客的人。“文艺吃货”则与普通吃货不同,他们在享用美食的同时,还要把美食DIY成艺术品,比如把薯片镶嵌成环,把糖豆摆成卡通画等。他们经常在家制作这些食物,并研究出各种造型,然后将这些造型特殊的美食拍照放到网络上,每次看到网友的好评就心情愉悦。

点评:能用来摆造型的应该都不是特别好吃的食物,否则真正的吃货哪有耐性憋这么久?

记者 陈臻



肉有红白之分,但摄入均衡才最重要。

本报记者 贺佳颖 摄

红白之分说法众多

肉有红白之分的说法由来已久,在上世纪的一些研究中就出现了这些字样。但对于具体的区分标准,却有着很多不同的说法,不同的标准中,却时常能找到一些反例。

如果按照烹饪前的颜色来区分,畜类肉自然都属于红肉,但是像鸭肉、火鸡肉这样的禽肉也符合这种红肉的标准,三文鱼等鱼肉在烹饪前也是红色的,把它们归到红肉就更难以让人信服。

如果按照烹饪后的颜色区分,除了三文鱼继续坚定地站在红肉这

一边外,就连非常常见的猪肉也成了反例——如果不加任何调料,煮熟后的猪肉是白色的。

即使不以直观的颜色为标准,仍有不止一种区分红肉和白肉的方法。较简单的一种为:畜类肉是红肉,而禽类、鱼类、贝壳类等则全部都是白肉。较复杂的一种则以动物肌肉组织中的纤维类型区分:快肌纤维多就是白肉,慢肌纤维多就是红肉。按后一种标准区分,鸵鸟这种体积较大的禽类就被归入的红肉一类。

值得注意的是,在以肌肉纤维类型区分肉类型的标准中,还有“黑肉”的说法,黑肉是白肉的一种,主要指腿、翅膀等部位,这些部位的使用频率比胸腹部等部位要高,因此富含更多慢肌纤维,颜色也比那些部位的肉要深一些,因此被称作黑肉。

另外,还有按胆固醇、脂肪酸、蛋白质含量等来区分红白肉的说法,由于方法众多且标准很难统一,通常不同的作者都会在介绍红肉白肉的同时注明自己的观点。

不同的红色来源不同

红白肉的区分如此让人“纠结”的原因之一就是肉本身颜色过于多样化,其实仔细观察后不难发现,生牛肉的红和三文鱼的红是有明显差别的,这是由于这些红色的来源并不相同。

在先前的标准提到的肌肉纤维类型中,慢肌纤维型的肌肉通常在慢步、站立或飞行这样的持续性活动时用到。这种肌肉富含储存有大量氧气的肌红蛋白,这些蛋白将氧气输送到肌肉中,因此能够支撑长期的能量消耗。肌红蛋白的颜色微

红,这就是红肉看上去如此血腥的原因。鸵鸟同牛、羊等大型家畜一样,绝大部分时间都在站立和行走中度过,肌肉需要支撑巨大体重的耐力。因此肌肉中慢肌纤维的含量较高,生肉也更加红。

而鸡和火鸡对肌肉的运用不同于鸵鸟,它们的肉大多是快肌纤维型肌肉,用于短时间的活动中,比如促使它们能够快速跳入空中的动作。快肌纤维型肌肉能源消耗的是糖原,因为没有足够的肌红蛋白。糖原的颜色发白,因此快肌纤维型肌

肉是白肉。

而三文鱼肉的颜色则是来自外部——浮游生物中的虾青素。虾青素本身是一种红色类胡萝卜素,与蛋白质结合后还会呈现出青、蓝等颜色。不同的生物将摄取到的虾青素储存在不同的部位,三文鱼和一些鸟类将虾青素储存在皮肤和脂肪组织中,对应部位就呈现出红色。虾蟹等甲壳类动物将它们储存在壳中,与蛋白质结合后呈现出青色,但在加热后,虾青素和蛋白质的结合被破坏,其本身的红色就又显现了出来。

适当吃些红肉也有必要

在提及红肉和白肉时,很多文章都会得出“白肉比红肉好”的结论,很多研究也显示出,多吃畜类肉的人群患一些疾病的几率要比多吃禽类肉的人群高,但从均衡营养的角度出发,两种肉都应适当摄入一些。

如果按是否为畜类肉的标准区分,红肉的脂肪偏多,但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌,并且容易被

人体所吸收、利用,还有丰富的蛋白质、维生素(B1、B2、A、D)等。所以,处于身体生长发育期的青少年、高体力消耗者的的确确需要大量食用红肉补充体力。女性易患贫血,也需要适量摄入红肉来补充。

按同样的标准,和白肉相比,红肉中含的脂肪多,并且其中的饱和脂肪酸多。动物脂肪主要提供能量,能量摄入过多会增加肥胖和得心血

管疾病的危险,饱和脂肪酸摄入过高是导致血中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高的最强因素。所以,对老年人来说,要尽量多吃白肉。

此外,烹饪方式也很重要,30克的无骨去皮鸡胸肉约有40卡路里热量,而一旦经过油炸和裹上面包屑处理,就会含有100卡路里,这几乎等于相同重量的肥红肉所含有的卡路里量。