

## 燉爛的肥豬肉

中國中醫藥報 長期以來,許多人總把吃肥肉與得高血壓、冠心病、肥胖症等聯繫在一起,好像吃肥肉就是人們得這些疾病的罪魁禍首。甚至有些老年朋友連稍肥一點的肉都不吃,一直強調吃素的好處。其實,這是對肥肉的一種誤解。

我們說的肥肉主要指的是豬肥肉,比如五花肉(豬腹部)、肘子肉(豬後腿)上的一些部分。從營養上來說,適當地吃這些肥肉不僅對身體無害,而且還有益於人體的健康。特別是常吃燉得熟透了的肥肉(燉兩小時左右),還可以降血脂、降血壓、降膽固醇,延年益壽並且益智美容。

日本曾對平均年齡為 80 歲以上的日本沖繩縣老人的習慣做調查發現,數十名百歲老人的習慣調查發現,大多數長壽老人除了愛勞動、愛活動、樂觀外,幾乎 90%以上的人都愛吃燉爛的肥豬肉。而且這些老人沒有一個得冠心病和肥胖症的。

有關專家通過實驗指出,隨著肥肉燉的時間的增長,豬肉 中的飽和脂肪酸含量大幅度下降,燉了兩個小時以上的肥肉可下降 46.5%,達到最低點。而單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸隨烹飪時間的增長而不斷增加,在兩小時後,達到最高值。這樣,相當於讓肥肉中對人體不利的因素(飽和酸和膽固醇)轉化為對人體有利的因素(單、多不飽和脂肪酸),同時,燉爛的肥肉保留了豬肉原本的營養成分(豐富的維他命 B1、蛋白質和必需的脂肪酸),而且膠質部分更容易被人體消化吸收。因此特別適合老年人食用。

所以,只要沒有特別的禁忌,大家可以吃點燉得熟透了的肥肉,如果能搭配蔬菜和其他海藻類植物,如土豆、蘿蔔、海帶、大白菜、芋頭、藕、木耳、豆腐等,那效果就更好。

在家中給老年人做這類稍肥的豬肉時,最好使用密封的高壓鍋,燉起來可以更熟、更爛。在做法上,可以把肥豬肉做成各種菜式,比如氽白肉、酸菜白肉、燉五花肉、紅燒肉、蒜泥白肉等。