



羊肉价格从去年11月的29~30元/公斤,下滑到24~25元/公斤

钱江晚报记者接到读者提问——

羊肉是发物?“阳”了后能吃羊肉吗

本报记者 施雯

10月上市,第二年清明下市,羊肉在所有畜禽产品中比较特殊的季节限定。

最近,在杭州五和肉类交易市场,羊肉价格从去年11月的29~30元/公斤,下滑到24~25元/公斤,每天交易量在500头左右。

说起羊肉,很多人会问:羊肉是发物吗?“阳”后还能不能吃羊肉?吃些什么东西比较好呢?

1月3日,钱江晚报记者来到浙江省农业科学院畜牧兽医研究所,采访了草饲动物专家蒋永清研究员。

蒋老师今年62岁,4天前,刚刚由“阳”转“阴”。我到办公室时,蒋老师正对着电脑做表格,整理这个问题的答案。



“阳”了要补充蛋白质,他天天吃鲜牛奶和鸡蛋

和蒋老师的对话,自然是从“阳”说起的。

前几天上午,蒋老师上班时发现自己发低烧。下午回家休息后,他体温飙升到39.3℃,抗原检测呈阳性。

“阳”了之后,蒋老师每天坚持吃两片维生素C。

发烧过程持续了2天。为了退烧,他吃过一颗泰诺,第二天一早体温下降到38℃多。虽然整体症状较轻,但咳嗽持续了大约一周,第10天抗原才转阴。

其间蒋老师没有食欲,但他坚持每天三餐不落,尽量让自己多吃些。

关于蛋白质的摄入,蒋老师强调荤素搭配。

平时,蒋老师爱吃豆腐,豆腐的蛋白质含量为10%~15%,是植物蛋白中质量最好的。一日三餐中,植物蛋白和动物蛋白的摄入各占一半左右,其他营养素也做到平衡。

病程头两天,蒋老师有腹泻,饮食相应就变得清淡,但仍要保证一定营养,“我每天喝鲜牛奶,还用一两个鸡蛋做水波蛋吃。”

每100克鸡蛋的蛋白质含量大约是12克,比起鱼肉蛋白质含量还是低的,但鸡蛋蛋白质更易消化吸收,特别是水波蛋这种烹饪方式。

说到牛奶,蒋老师特别强调,最好喝鲜牛奶,而不是更方便的灭菌奶。

关于两种奶的区别,蒋老师解释说:“生鲜奶经巴氏杀菌后,蛋白质及大部分维生素基本无损,低温冷藏保质期只有2~15天。而灭菌奶是通过瞬时高温,活性营养成分基本被破坏,常温下能保存1~8个月。”

不过,喝牛奶补充不了多少蛋白质,每100克牛奶大概只有3克左右蛋白质,和肉中的蛋白质含量相去甚远。

过渡房独居老人陆续感染 热心夫妇帮忙送菜送药

钱江晚报联合阿里正能量颁发万元奖金 他们打算捐给社区助老公益事业

本报讯 杭州萧山新街街道有一处临时过渡房,住了400余位平均年龄70岁的老人。其中不少老人最近陆续“阳”了,一部分老人子女还不在于身边。

66岁的大叔钱叶根和65岁妻子莫水娟,成了这些老邻居们最需要的人。

他们为老人们免费送去热饭热菜,先后包揽了十多户家庭的饭菜,从去年12月中旬一直忙到现在。两口子还时常帮老邻居们跑腿买药。

这则新闻在小时新闻App上报道后,很多网友都为钱师傅夫妇的举动点赞。

昨天,阿里巴巴天天正能量决定联合钱江晚报·小时新闻,为钱叶根、莫水娟夫妇颁发10000元特别奖励。

阿里天天正能量的颁奖词这样写道:

疫情无情,这个冬天对独居老人尤为残酷。

人间有爱,一对平凡夫妇为无助老人撑起温暖的大伞,撑起一片晴天。

做饭、买药、嘘寒问暖……点点滴滴,雪中送炭,珍贵无比,他们却只说是力所能及。

他们呵护着老人的生命,也呵护着人与人之间珍贵的缘分,呵护着心中的人情味、暖暖的邻里情。

向两位善良热忱的老人致敬!

“每个人都会老”,这是他们的初心,也是我们想让更多人看到并懂得的。

及人之老,向他们学习。

钱师傅得知自己获得阿里天天正能量奖励后,淡然地说,那些事都是自己应该做的。“新街街道新润社区一直很支持我们助老。一些独居老人‘阳’了后不能起床,发高烧,肯定要帮帮他们的。现在有一些老人阳康了,我真的挺开心。”

钱师傅表示,这10000元奖金会捐给社区助老公益事业,用于购买独居老人的生活用品。

本报记者 章然

扫一扫 了解详情



羊肉蛋白质含量高,“阳”后不拉肚子可以吃羊肉

“阳”了之后,如果不是因为拉肚子,蒋老师其实更愿意选择吃牛羊肉。

关于生病为什么要多吃肉,蒋老师的理由很简单,“因为肉类蛋白质含量高,吃肉能补充更多的蛋白质,而蛋白质是人体对抗病毒的抗体合成材料。”

吃肉的话,羊肉是首选。为什么这样说呢?

蒋老师列了一张猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、对虾的蛋白质、胆固醇、氨基酸等营养成分对照表。

从表中不难发现,羊肉和兔肉的蛋白质含量高于其它肉类。对虾的蛋白质含量也不低,但胆固醇含量最高,有三高和痛风的人应该少吃海鲜。

蒋老师说,羊肉含有丰富的维生素、钙、磷、铁等,特别是钙、铁的含量显著超过牛肉和猪肉,脂肪、胆固醇的含量更低。因为肉质细嫩,羊肉更容易被消化。浙江盛产湖羊,它是绵羊的一种,比起山羊来,虽然脂肪含量高一些,但肉质更细嫩。

回到本文开头的那个问题,羊肉是发物,“阳”过之后适合吃吗?

记者特意请教了浙江中医药大学教授吕圭源。吕教授说:“传统上认为羊肉是发物,是因为羊肉性温热,多吃容易上火。但羊肉营养丰富,阳康之后,吃羊肉一般是没问题的。如果有发烧等症状,消化功能多少会受影响,这种情况下建议少吃羊肉,饮食清淡些更好。”

新闻+ 膳食营养科医生:

阳康后建议这样吃

“阳康”后,该如何科学饮食?

杭州市肿瘤医院膳食营养科医生陈佳慧表示,新冠流行期间,应保证维生素A、维生素C、维生素D的摄入。维生素A可通过牛奶、富含β-胡萝卜素的食物补充;维生素C在新鲜蔬菜水果中广泛存在;维生素D在日常饮食中含量较少,建议通过膳食补充剂补充。

“退烧后很多人会有咽喉疼痛、鼻塞流涕、咳嗽咳痰,这是由于免疫系统作战后大量的炎症因子在局部形成炎症反应,身体在清除战役中牺牲的免疫细胞。可以用淡盐水漱口、洗鼻来缓解此类症状。自制的银耳雪梨百合汤等食疗汤羹能清热润肺,便于肿痛的咽喉吞咽。”

她表示,待身体彻底恢复活力,就可以增加

更多的蛋白质摄入。

羊肉是肉类中蛋白质、锌、铁含量的佼佼者。鲈鱼是常见食用鱼类,富含优质蛋白质,其n-3多不饱和脂肪酸含量为淡水鱼第一,多摄入此类脂肪酸,可起到抗炎功效。猪肝富含人体所需铁、多种维生素及蛋白质,有显著的补血功效,但胆固醇含量较高,一周建议食用1~2次。猪血的蛋白质、铁、锌、钴等含量高,而脂肪含量低,建议每周吃2~3次血制品。

“另外,白萝卜、山药等也都比较适合在阳康后吃。黄芪当归乌鸡汤是比较经典的药膳方,黄芪补肺健脾,当归补益气血,乌鸡健脾益气,适合气血两虚、胃口不好、畏寒怕冷者温补。”

本报记者 杨茜 通讯员 谢文竹



钱叶根和妻子莫水娟