

动物内脏 怎么吃更健康？



在很多国家，人们并没有食用动物内脏的习惯。但在我国，动物内脏可以做出各种美食。什么夫妻肺片、干锅肥肠、老北京的炒肝、烧烤中的腰子、火锅里的毛肚……动物内脏可谓五花八门，但是，关于内脏的各种说法也争议颇多。内脏到底会不会威胁健康？应该吃多少比较合适？哪些内脏又是值得推荐的呢？

内脏是非多，到底好不好

动物内脏一直以来都备受争议，有人认为它们含有毒素、高胆固醇和高脂肪，不利于健康。然而，这些观点并不完全准确。

渠道正规的内脏，不用担心毒素的问题

动物的肝脏、肾脏会帮助代谢药物、重金属等有害成分，但这并非代表它们会储存这些物质。另外，国标对于生鲜食品的有害成分

都有限量要求，只要是正规渠道购买的动物内脏，经过了检疫，可以放心食用。

胆固醇、脂肪、嘌呤高？确实有一些内脏胆固醇高、脂肪高，但这并不代表所有内脏都有这样的情况。

(1)大部分内脏的脂肪并不高，不足5%。比如鸡胗、毛肚、猪肝、猪肺等，脂肪含量不到5%，和奶类脂肪

含量相媲美。心、肾、脑、肥肠，这些部分相对高一些，大部分的脂肪含量在7%~12%，比猪肉的平均脂肪含量30.1%要低很多。

(2)大部分内脏的胆固醇含量不足蛋黄的1/7。除了脑、肝和肾，其他品种的内脏(肠、胃、心等)每100g的胆固醇含量，大多不到200mg。即使是胆固醇含量相对高一些的动物内脏，对

于健康人群也不用过于恐慌。在2015年美国膳食指南里，取消了对饮食中胆固醇的限制。

(3)内脏确实是高嘌呤食物。高嘌呤食物指的是每100g食物中嘌呤含量大于150mg，嘌呤在体内会被代谢成尿酸，对尿酸高或者患有痛风的朋友来说可能会加重症状，尽量不吃或少吃内脏；痛风急性发作期，

一定要避免内脏。对于健康人群，我们自身有能力代谢嘌呤，所以可以偶尔吃内脏。

总的来说，对于内脏的“中伤”并不完全正确。事实上，动物内脏的营养价值远超我们的想象。当然，这并不意味着我们可以毫无顾忌地享用，还是应该适量吃。

5种好内脏，建议优先考虑



1.猪肝

突出特点：营养的六边形战士。

营养优势：蛋白质、维生素A(比如11g猪肝就可以满足成人一天的维生素A需求)、维生素B1、叶酸、铁含量突出。

营养劣势：维生素A含量高，过多食用可能会超过耐受量。每周建议不超过50g(哺乳妈妈每周建议85g)。

口感：口感绵密，有一定弹性，越嚼越香。

特别适合的人群：婴幼儿、孕妇、哺乳妈妈、贫血及维生素A缺乏者、主食过于精细者。



2.鸡心

突出特点：瑕不掩瑜(营养整体不错，也有小缺点)。

营养优势：维生素B1含量丰富，蛋白质、钙、铁和维生素A含量也较丰富。

营养劣势：热量高、脂肪略高。

口感：软嫩又不失韧性。

特别适合的人群：孕妇、哺乳妈妈、缺铁性贫血者、主食过于精细者。



3.鸡胗

突出特点：口感好&营养适



中。

营养优势：高蛋白、低脂肪，富含好吸收的铁。

营养劣势：无。

口感：Q弹有嚼劲。

特别适合的人群：孕妇、哺乳妈妈、缺铁性贫血者、健身爱好者。

4.毛肚

突出特点：营养平平口感好。

营养优势：低热量、高蛋白、低脂肪，钙含量在内脏中较为丰富。

营养劣势：无。

口感：爽滑脆嫩。

特别适合的人群：火锅爱好者、健身爱好者。

5.猪肾(俗称：猪腰子)

突出特点：长短板都很突出。

营养优势：硒含量突出，100g的猪腰子含有157mg的硒，吃几口就能满足全天的需求。另外，维生素B1含量也不少，是细粮的好搭档。

营养劣势：胆固醇含量高，有胆固醇血症的朋友要少吃。

口感：如果处理不好会有较重的腥臊味。

特别适合的人群：孕妇、哺乳妈妈、缺铁性贫血者、主食过于精细者。

清洗要做好，烹饪要去腥

内脏如果没有做好去腥的处理，可能会有腥味甚至骚味，影响口感。内脏的腥味主要来自周围的脂肪、筋膜、血液等地方，有些部位因为是消化腺或者排泄等器官，也会存在一些味道。所以在烹调时，要注意去腥。分享去腥的3个步骤，给内脏的口感加分。

1.切

去除内脏附近的脂肪和筋膜。比如腰子的白色筋膜、鸡胗的黄油膜都需要撕掉，否则会有骚味或腥味。

2.泡腌

处理完脂肪、筋膜的脏脏，可以倒入料酒，加上姜片等，腌制20分钟左右。也可以放在冷水中浸泡20~30分钟，并放入姜片、白醋或柠檬片等来去腥。

3.焯水

将水烧开，放入大料、葱段或姜片。将处理好的内脏清洗后，放入沸腾的水中，去除血水和杂质。时间不用太长，以免将内脏煮老，不宜咀嚼。

以上步骤根据需要自行选择，无论是爆炒还是凉拌，都有各自的风味。



Tips

动物内脏富含优质蛋白质，含量与瘦肉不相上下。另外，维生素和微量元素含量突出，在各类食物中名列前茅。中国营养学会在《中国居民膳食指南(2022)》中建议：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。

(摘编自《科普中国》，作者李纯注册营养师)