

# 吃羊肉的十大好处

羊肉最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品,深受人们欢迎。因为羊肉是温热性的食物,冬天吃羊肉可以提高身体免疫力、御寒抗病,是最适合冬天食用的肉类食物。那么,到底冬天吃羊肉有什么好处呢?下面就为大家介绍冬季吃羊肉的十大好处。



## 1.暖身御寒

冬季天气寒冷,而羊肉属于典型的大热性食物,这类食物含有较多的热气,在冬天食用有暖身驱寒的作用,可帮助食用者抵御寒气。

## 2.活血补血

冬天天气寒冷,很多人都会出现手脚冰凉的现象,严重者还会生冻疮,而羊肉性热,有暖身、促进血液循环、加速新陈代谢的作用,并且羊肉中含有较多的铁元素,还有一定的促进血红细胞合成的作用。

## 3.减肥瘦身

羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。但它的脂肪熔点为47度,而人的体温为37度,吃了只吸收营养而不是脂肪,所以不容易发胖。

## 4.增强免疫力

羊肉营养丰富,尤其是蛋白质的含量很高,食用可为人体提供充足的氨基酸来源,促进自身蛋白质的合成,增强免疫力,在冬天吃可减少很多疾病。

## 5.补肾壮阳

羊肉的营养丰富,具有补肾壮阳,补虚温中的作用,而且冬季气候寒冷,吃羊肉也不容易上火。

## 6.健脾助消化

吃羊肉可以暖胃,冬天吃羊肉能够起到增加消化酶、保护胃壁、修护胃黏膜的作用,可以帮助消化。

## 7.滋润皮肤

冬季天气寒冷,皮肤也容易干燥脱皮,而冬季吃羊肉在滋补身体的同时还能滋养皮肤,使皮肤纹理更加细腻、光滑,因此羊肉可以算得上是冬季美容养生的佳品了。

## 8.暖中补虚

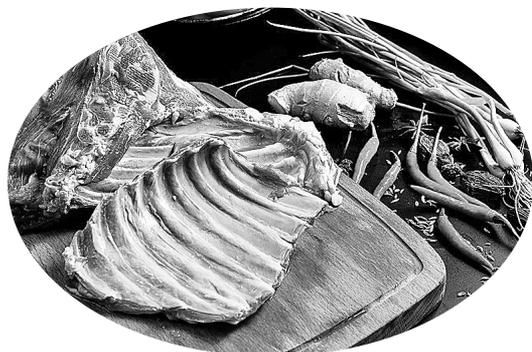
羊肉性温热,有暖中补虚,益肾气,开胃健身,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤的作用,它也是历来民间冬季进补的重要食材。

## 9.理气

气不顺者,如经常咳嗽之人,因为体内寒气重,所以可以多吃温热的羊肉让气顺畅。

## 10.防癌抗癌

研究表明,羊肉中存在一种抗癌物质CLA,这种被称为CLA的脂肪酸能抑制癌细胞的生长。对治疗皮肤癌、结肠癌以及乳腺癌有明显效果。



## 冬天吃羊肉的注意事项

- 1.羊肉性热,含有较多的热气,即使冬天也不宜多吃,尤其是热性体质的人,以免出现上火的现象。
- 2.冬天吃羊肉最好是清淡烹饪,以免热气摄入过多,引起身体寒热失调。
- 3.羊肉性温热,常吃容易上火。因此,吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜,能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、茭白、笋等。
- 4.羊肉炖着吃最营养。羊肉经过炖制以后,更加熟烂鲜嫩,易于消化,滋补身体效果也更好。而且,如果在炖的时候再加上合适的中药或营养上能起到互补作用的食物,滋补作用会更大,如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤等。
- 5.羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血。因此羊肉汤中不宜加醋。羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃完羊肉后马上喝茶,会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质,容易引发便秘;若与南瓜同食,易导致黄疸和脚气病。

## 什么人不能吃羊肉

- 1.肝病患者  
羊肉虽有良好的补益功能,但也有其适应症。倘若患慢性病,尤其是肝病患者,不宜食羊肉。已经患有乙型肝炎的患者是不能吃羊肉的,因为羊肉甘温大热,过多食用可能会导致肝炎加重。另外,由于羊肉的蛋白质含量非常丰富,一下大量摄入蛋白质和脂肪,会加重肝脏负担,可能会导致发病。
- 2.有内热者  
羊肉性温,能够助长体内湿热,所以某些热性病如痰火湿热及传染病早期、浮肿,以及患外感、牙病、疖肿、痤疮、痔疮等人群也不宜食羊肉。高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉,否则易引起头晕。经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛或腹泻者,或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。
- 3.痛风疾患  
患有痛风、尿酸偏高的,要少吃羊肉火锅,因为羊肉火锅中嘌呤含量高,嘌呤被人体吸收后进入血液循环,经过代谢之后会产生过多的尿酸,从而引起关节疼痛等症状。
- 4.孕妇  
孕期是可以吃羊肉的。但需注意的是,由于羊肉性温产热量。因此,对于孕妇来讲,虽然可以吃羊肉,但也不宜过多地食入,以免助热伤阴,引起不适。同时,孕妇吃羊肉的同时要注意适当地多喝水,适当地多吃一些水果、蔬菜等,均衡补充营养。
- 5.小孩  
小孩是纯阳之体,肝常有余,因此不适合多吃。专家提醒,羊肉温热而助阳,小朋友进补吃羊肉应谨慎,小朋友的体质特别容易燥,不适合进补,也不宜吃羊肉,如果食用,尝一两块即可,无论是焖煮的羊肉还是涮羊肉片,羊肉更适合成年人食用。