

香港電台第五台《長進課程》街市字典第十八集

EP18 肉類篇 - 紅肉篇

一、紅肉的基本定義

紅肉是一種含有豐富肌紅蛋白的肉類。每塊肉的組織主要由肌肉纖維、結締組織以及脂肪組織三個部分所組成。肉類呈現紅色的主要原因是其中含有大量的肌紅蛋白。

二、肌紅蛋白的重要性

肌紅蛋白，也被稱為肌紅素，是一種在肌肉組織中負責儲存氧氣的蛋白質。儘管肌紅蛋白和血紅蛋白都具有與氧氣結合的能力，但它們在人體中扮演著不同的角色。血紅蛋白主要存在於紅血球中，負責運送氧氣；而肌紅蛋白則存在於肌肉組織中，負責儲存氧氣。

三、肉類顏色的形成原理

肌肉組織的顏色深淺主要取決於其中肌紅蛋白的含量。經常運動的肌肉部位需要更多的氧氣供應，因此會產生更多的肌紅蛋白，呈現出較深的紅色。這些肌肉通常屬於慢速肌，主要用於持續性的運動。相反，主要用於瞬間爆發力的快速肌，因為對氧氣的需求較少，所以肌紅蛋白含量較低，呈現出較淺的顏色。

四、紅肉與白肉的營養特點

紅肉含有較高的熱量和飽和脂肪，同時也富含鐵質和維生素 B12。維生素 B12 對於紅血球的形成和神經系統的正常運作非常重要，缺乏可能導致貧血。由於紅肉中的脂肪含量較高，因此也具有較濃郁的風味。相比之下，白肉的熱量和脂肪含量較低，且含有較多的不飽和脂肪酸，特別適合正在減重或進行增肌減脂的人士食用。

五、紅肉的健康考量

根據國際癌症研究機構的研究顯示，加工後的紅肉製品已被列為第一組致癌物質。研究指出，每天攝入 50 克的加工肉類會使患大腸癌的風險增加 18%。雖然未經加工的紅肉也與癌症有一定關聯，但其致癌性的證據並不如加工肉類那麼確切。

六、紅肉的選購建議

在選購紅肉時，應該注意以下幾個方面：首先，肉品的顏色應該呈現正常的紫紅色或鮮紅色，避免選購呈現褐色、黑色或粉紅色的肉品。其次，肉品不應該有過多的血水滲出。再者，新鮮的肉品不應該散發出異味。最後，購買時要注意商家使用的照明設備，因為不當的照明可能會影響對肉品真實顏色的判斷。