

食品安全系列宣传 2020 年之三十三：



如何帮助小儿科学 进食猪肝？这三个 方面要注意

科普中国-乐享健康

2020-10-29 作者：陈津津

猪肝是寻常百姓家餐桌上的一道美食，许多家长认为，它不仅含有丰富的营养，而且有利于儿童的智力和身体的发育。但是又担心猪肝含有大量的毒素和寄生虫，不适合儿童食用。那么，我们到底该不该推荐小儿吃猪肝呢？又该如何合理的进食呢？

猪肝含有丰富的蛋白质，维生素 A、B 族以及钙、磷、铁、锌等矿物质，营养价值很高，特别对儿童及贫血人群有重要的保健作用。可以维持人体正常生长的作用，同时可以改善眼睛疲劳、干涩，维持皮肤上皮细胞的活性，对维持皮肤健康具有重要意义；猪肝中富含的维生素 C 和硒可以增强人体免疫力，抗氧化，并能抑制肿瘤细胞产生。因此，尤其适合缺铁性贫血、视物模糊、夜盲、眼干燥症及小儿麻疹患者。

（1）选择好质量的猪肝：

第一，学会鉴别猪肝的好坏；第二，选择有信誉的企业生产的猪肝；好的新鲜猪肝呈褐色或紫色，手摸坚实无黏液，闻无异味。死的猪的肝脏呈紫红，切开有淤血，水泡；注水的猪肝色白，切开时有水溢出；切面太多白点的猪肝可能是寄生虫感染。

（2）食用时的注意事项：

a)用清水冲洗（10 分钟）并切片浸泡（30 分钟），让有毒的代谢产物溶于水中；猪肝的异味可以用适量牛奶浸泡来去除。

b)加热时间要足够：加热至猪肝完全变成灰褐色或看不到血丝。

c)注意搭配合理：不要同时与鱼肉、荞麦、菜花、黄豆、豆腐等同食；不要与维生素 C、淀粉酶等同时食用。

（3）注意摄入量：推荐一周吃 1 次猪肝即可。

食谱举例：青椒肝丝

原料：

猪肝 100 克，青椒 25 克，香油、精盐、醋各少许，姜末，植物。

做法：

1、将猪肝洗净切丝；青椒去籽，洗净切丝备用

2、锅中烧油，下姜末略炸，放入肝丝。

3、等肝丝八成熟时放入青椒丝，加入精盐，起锅时加适量香油、醋即成。

本文由上海市儿童医院儿童保健科主任医师陈津津进行科学性把关。

“达医晓护”供稿