

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 紅肉白肉的營養成分

**摘要：** 我們常把肉分類為紅肉以及白肉，正確的區分方法到底是什麼呢？肉中又有哪些營養？

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

在一天三餐的餐盤中，常常能看到一到兩種的肉類，這些肉類能對我們人體有好處嗎？當然！適量的食用肉類對人體當然有好處，肉類富含蛋白質、鐵質等等物質，可以為我們增加肌肉、加強抵抗力或是補充人體內的微量元素。而我們常把肉類分為「紅肉」、「白肉」，有些人會說看肉紅不紅去區分，但其實紅肉白肉的分法是看肉中的「肌紅蛋白」多寡，像是牛肉、豬肉、羊肉等肌紅蛋白的量比較多所以歸類為紅肉。

以家畜類來說，像是牛、豬、羊等肉類，它們裡面有較高的礦物質元素以及維生素 B，礦物質有鐵、鋅等，還有肉鹼等微量營養素的存在，對人體來說可以幫助我們血紅素的生成、免疫力提升、對於還在成長的青少年們還有協助發育的功能，肉鹼則是協助脂肪酸的代謝。不過大多數的紅肉飽和脂肪酸比較多，當太多脂肪進入時脂肪會堆積在血管裡，使血管變窄，久而容易得三高，或是其他的心血管疾病，食用過多也可能會導致鐵元素太多，而人體不需要太多的鐵時，鐵就容易發生氧化進而影響人體 DNA，最後演變成癌細胞。

而其他家禽或是海鮮類等白肉，它們的鐵質等微量營養素相對紅肉來說是比較少的，如果長期只食用白肉且沒有額外攝取足夠的微量元素的話，久而久之容易導致貧血、免疫失調等情況的發生，但白肉裡的脂肪含量較低，且白肉裡的脂肪多屬於不飽和脂肪酸，白肉的纖維也會比紅肉來的好消化，對消化系統功能較差的族群來說，吃白肉會比吃紅肉好消化。若是有減重計畫的人，也可以以吃白肉作為蛋白質的來源。

為了避免出現單吃一種肉類而引起的健康問題，可以以一天紅肉一天白肉的搭配去食用，只是在食用時要注意食用部位，像是吃紅肉時避免選擇高脂肪含量的部位、白肉食用時可以將皮去除掉，以及攝取時注意攝取量是否會超過一天所需。

**參考資料**

紅肉比較不健康？營養師教你紅肉、白肉「這樣吃」，增肌減脂又補血（2021/9/2）

紅肉、白肉怎麼吃最健康？最佳攝取比例告訴你！（2022/12/15）

紅肉？白肉？營養師教你怎麼吃！（2019/8/20）

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖