

# 鹅肉：营养又美味 但食用要适量



说起鹅，相信很多人会想起一个“童年噩梦”：那就是被它追着跑。不少网友调侃，没有被鹅追过的童年是不完整的。

鹅的用途还很多。除了吃肉，球场上飞舞的羽毛球，冬天抵抗严寒的羽绒服里，也时常看到鹅毛、鹅绒的身影。不过，在我们的餐桌上，鹅肉好像并不如鸡肉或者鸭肉这么常见，这是为什么？

有人说，鹅比鸡鸭要贵很多，几百元一只；有人说，菜市场鸡鸭一大堆，但没有卖鹅的；有人说，鹅个头太大，根本吃不完；还有人说，鹅偏柴，还有些腥，做不好口感大打折扣……

那么，鹅到底值不值得吃？怎么做鹅才好吃？别急，想解开这些谜题，请接着往下看。

## 鹅，营养怎么样？

鹅虽然是禽类，但营养和鸡鸭各有侧重，比如脂肪酸组成像植物油，铁含量堪比畜肉，就足以说明问题。总的来说，鹅肉是集禽类和畜肉类优势于一体的食材。

鹅肉虽然脂肪含量比鸡鸭高，但其实主要集中在鹅皮上。去掉鹅皮，脂肪含量和热量会大大降低。比如脂肪从19.9克/100克降到了7.13克/100克。如果你喜欢鹅熬出油脂的香气，不去皮也没关系。从脂肪的化学结构来看，鹅与猪肉存在差异，反倒和橄榄油更为近似。值得一提的是，它的不饱和脂肪酸含量极为可观，高达66.3%，其中亚麻酸含量更是达到4%。相比其他肉类，这两项数据都名列前茅。由于这些特性，鹅的脂肪对人体健康有利，能起到保护心脏的作用。

很多人觉得鹅是禽类，算白肉，但其实鹅肉铁含量特别高，比猪肉、牛肉都高，每100克含有3.8毫克，能帮身体补充铁元素。丰富的铁含量使得鹅肉颜色偏红，反倒更像红肉。鹅肉的锌、硒等矿物质含量也很丰富。尤其在硒含量方面，鹅肉的硒含量高达17.68微克/100克，是牛羊肉的三、五倍，也远超鸭肉、鸡肉、猪肉等肉类，这无疑让鹅肉在营养健康方面更具优势。而硒不仅有助于增强人体免疫力，还能起到抗氧化作用，保护细胞免受自由基的损伤，对维持甲状腺正常功能也至关重要。

鹅的各项营养数据都很优秀，但需要注意的一点是，它的嘌呤含量很高，甚至比一些海鲜还要高。根据《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》的分类，鹅肉每100克含有376.9毫克的嘌呤，属于高嘌呤食物。所以，对于痛风发作期的朋友来说，就不要吃了。另外，建议不要喝肉汤，尤其是煲了很久的老肉汤，可能会诱发痛风发作。

## 鹅，好吃的做法一大堆

鹅肉的肉质紧实且富有嚼劲，主要是因为鹅作为水禽，在水中游动与在陆地上行走，都需要强健的肌肉，所以肌肉纤维更为粗壮。当然，吃惯了鸡鸭，可能有些朋友会觉得鹅肉柴，也是可以理解的。

其实，鹅在很多地区都有特色的做法。尤其是广东，潮州的卤水鹅，广州的深井烧鹅，客家地区的碌鹅，还有台山的五味鹅……各式各样的做法能让你大饱口福。

除了广东，其他地区的朋友也有不同的烹饪方式。两广地区的白切鹅、河南的固始鹅块、苏南的盐水鹅、东北的铁锅炖大鹅、贵州酸汤鹅火锅……

从南到北，鹅好吃的做法实在太多了。大家可以去网上搜搜做鹅的方法，总有一种适合你。

不过鹅肉虽然好吃，也需要适量食用哦。《中国居民膳食指南（2022）》建议，畜禽肉每周摄入300克~500克。如果你特别爱吃鹅肉，建议一周也不要超过500克，差不多就是一只鹅腿的重量。

据科普中国

## 冬季运动要注意哪些事项？这份安全“锦囊”请收好

天气越冷，冰雪运动越火热。滑雪、滑冰、冬泳、徒步等户外运动成为大家乐享冬日的热门选择。虽说冬季运动对身体有益，但我们也不能忽视，在低温环境、特殊场地情况下，这些户外运动在安全方面存在的风险。

专家提醒，冰雪运动的防护核心在于“环境适应、装备适配、技能规范、应急得当”，任何环节的疏忽都可能引发意外。

因此，滑雪滑冰时头盔、护膝、护肘这些装备必不可少。此外，新手建议佩戴护臀，避免尾椎骨损伤。一旦发生碰撞，不要立刻站起来，周围的人也不要急于搀扶。先确定身体各部位没有剧烈疼痛，关节没有脱位，再尝试慢慢站立。切记不要带伤运动。

## 当心眼睛“受伤”

参与冰雪运动，护具可得老老实实戴好，关键时刻真能保命。冰雪运动中对我们身体的保护，还有一个部位特别容易忽视，那就是眼睛。长时间置身于冰雪环境，强光与紫外线经冰雪反射后，会对眼睛造成强烈刺激。情况严重的反，可能还会患上“雪盲症”。

专家提醒，如果仅出现轻度眼部异物感，且不影响视力，无明显疼痛，可正常睁眼视物，通常经休息可自行缓解；若出现眼部剧烈疼痛、无法睁眼，或视物模糊、流泪不止等症状，务必尽快就医诊治。

“雪盲症”不仅在冰雪运动中有可能发生，水上运动、冰川徒步、高海拔登山等情况下也要特别注意，一定要佩戴专业墨镜。

北京大学第三医院眼科主任医师彭荣梅说，戴墨镜一定要选择防紫外线指数比较高的，比如UV大于400，而且还要注意一下它的侧边，不能光正面防护，最好是带侧边防护的，这样相当于把光线整个都能挡住，不让它照射到眼部。

## 谨防失温、冻伤

冬季户外运动大多都在低温环境里，因此



冻伤、失温这些风险同样不能忽视。有一点很重要的提示，就是不要揉搓失温者的皮肤。具体应该怎么做？还有其他哪些防护措施？来看专家的建议。

医生介绍，冻伤多发生在手指、脚趾、鼻尖、耳廓等末梢部位，初期表现为皮肤发白、发麻，严重时会出现红肿、水泡甚至组织坏死。一旦发现冻伤，应立即脱离寒冷环境，用37~40℃的温水浸泡患处复温，切忌用火烤、雪搓或热水冲淋，这些做法会加重组织损伤。

失温是更危险的紧急情况，当身体核心温度低于35℃时，会出现寒战、言语模糊、行走不稳等症状，严重时危及生命。预防失温的关键在于保持身体干燥，及时更换浸湿的衣物。

若出现失温，应立即用热水袋、发热贴为脖子、腋窝、腹股沟等核心部位加温，缓慢回温后补充浓糖水、巧克力等能量食品。切记，不要揉搓失温者的皮肤。

北京大学第三医院急诊科主任医师杜兰芳介绍，在失温的情况下，实际上机体出现一种保护模式，它会先收缩皮肤的血管，来保证重要脏器的血液功能，在这种血流瘀滞的情况下，肢体的血液含有大量的酸性物质和高钾，这样的物质一旦揉搓之后，它随着血液循环回流到机体里面，对心脏造成损害，包括酸中毒、容易诱发心脏骤停。

据央视新闻客户端

## 美甲虽美 可别“伤”到你



无毒性指甲油，但美甲机构的用品优劣，消费者难以鉴别。

### 眼睛皮肤都可能受伤

美甲灯用来固化指甲油，其通过紫外线灯照射使涂在指甲上的甲油速干。紫外线是短波光，能量很强，会加速皮肤变黑、老化。

### 卸甲是最大的磨难

常用的卸甲方法，一是用卸甲液、卸甲片擦去或揭掉指甲表面的成分，二是用打磨机刮掉表面坚硬的甲油胶，这都相当于给指甲“扒皮”。卸甲后的指甲黯淡无光、又薄又脆，需要很长时间才能恢复。

### 易藏污垢

很多人会在美甲前刻意留长指甲，目的是方便修剪造型和选择款式。美甲后，在甲油的遮挡下，指甲内侧内里会成为细菌的藏身之地，容易藏污纳垢。

### 如何做到健康美甲？

**选择正规美甲店。**确保美甲工具经过严格消毒，避免交叉感染。

**减少使用紫外线灯的频率。**可以涂抹防晒霜或佩戴防紫外线手套来保护手部皮肤。

**选择信誉良好的品牌和产品。**学会看成分表，选择更安全的水溶性指甲油或指甲贴片。

**降低美甲频率。**定期让指甲休息，恢复自然状态。

**注意指甲的日常护理。**保持指甲清洁，定期修剪，使用护手霜和指甲营养油。

指尖的美丽，从来都不需要以健康为代价。选对方式、做好防护，才能安心享受美甲带来的精致与快乐。

据央视新闻客户端