

## 腊肉怎么吃才更健康！

作者：时间：2025-02-09

行李箱再大，  
也装不下父母的爱，  
后备箱再宽，  
也放不下亲人的关怀。

年过完了，  
临走是不是又大包小包，  
带回了很多食物，  
满满都是亲人的爱。

这其中，  
肯定有不少腊肉，  
什么火腿、腌肉、板鸭、香肠……  
不仅承载着家乡的味道，  
也寄托着亲人的关怀与思念。



图片来源网络

众所周知，

腊肉不仅高盐、高脂，

还属于致癌食物，

怎么吃，

才能更健康呢？

教你三招，

让你也能健康吃腊肉！

第一招 **泡一泡**



图片来源网络

做腊肉之前，先把腊肉放冷水里浸泡2-3小时，这样能减少腊肉的盐分。浸泡后用刀刮去腊肉表面的杂质和霉菌，如果刮不干净，可把表皮削去，然后把腊肉清洗干净。这样可以去除表面一部分亚硝酸盐，减少致癌物质。

如果着急食用，可以把腊肉表面清理干净，清洗后用焯水的方法减少腊肉中的盐分，还可以杀灭一部分细菌。

## 第二招 煮一煮

食物在高温下更容易生成致癌物。因此食用腊肉，应采用蒸、煮、炖、炒的烹饪方式，避免高油温煎炸，更不要采用烧烤的方式。

即便要采用炒的方式，也建议用冷水下锅煮过后再炒，这样不仅能减少盐分，还能让腊肉口感更嫩，味道更好。

**提醒：烹饪过程中不需要再放盐。**



图片来源网络

### 第三招 搭一搭



图片来源网络

正常饮食中摄入亚硝酸盐会被人体通过尿液排出，只要不超过一定限度（一次性摄入0.3-0.5克），一般不会对人体造成危害。但如果长期大量摄入亚硝酸盐，同时身体缺乏维生素C，亚硝酸盐就很容易转化为亚硝胺，对身体健康产生影响。

研究表明，维生素C和维生素E可以抑制亚硝胺合成。此外，维生素C还可以通过抗氧化作用，减少亚硝酸盐在体内的积累。

因此，在食用腊肉时，应搭配青椒、蒜苗、竹笋等富含维生素C、维生素E的新鲜蔬菜。这样就能做到荤素搭配，同时降低致癌风险。吃腊肉的时候，还可以多吃一些水果，特别是富含维生素C的水果，可以减少亚硝酸盐对身体的危害。

泡一泡、煮一煮、搭一搭，  
学会这三招，  
大家就可以愉快地吃腊肉啦！



小提示

**注意量！！**

腊肉美味，但也不能多吃。建议每次食用腊肉不超过100~150克，每周不超过两次。

因为腊肉属于高盐、高脂食品，所以高血压、心脏病、肾功能受损人群不宜食用腊肉！



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868