

成。肉眼是牛中之肥霸，脂肪達三



### 肉眼扒 30%脂肪

喜歡吃牛的人，一定對某些特定部位特別鍾愛，而不同部分的脂肪分布量有差別，認識清楚，你就知道自己吃下多少脂肪落肚。

「牛各個部位中，以肋排 (Rib Roast)、肉眼扒 (Ribeye Steak) 的脂肪含量最高，每100克各含27克至33克脂肪，飽和脂肪均為11克，其餘部位的脂肪在4至15克之間。

「攝取過多的飽和脂肪會增加心血管病風險及癌症風險，世界癌症預防基金建議每星期不宜進食超過18安士 (500g) 紅肉 (豬、牛、羊) 以預防癌症。」陳勁芝說。

### 和牛脂肪超高

至於近年大受港人歡迎的和牛，入口啖啖有油香，到底如何進食？

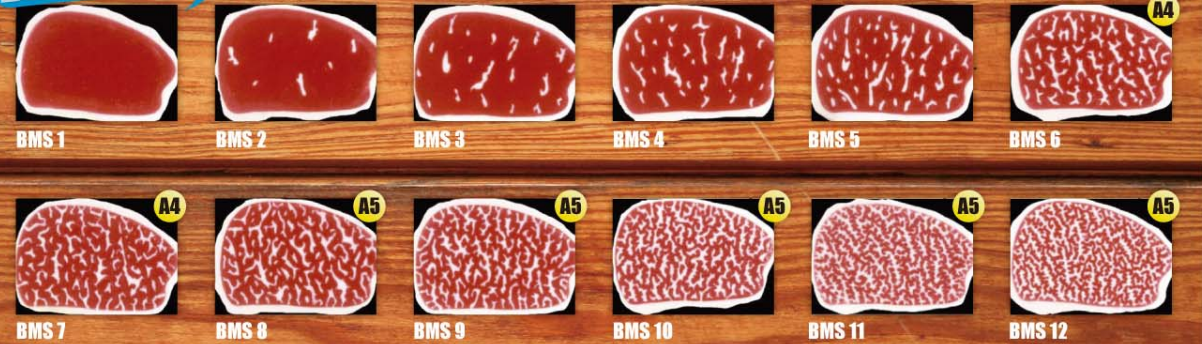
陳勁芝說，目前關於和牛的確營養數據不多，但我們可以用和牛評級及美國牛評級作比較。「美國標準中被評為最頂級的Prime grade牛扒，其脂肪分布量大約等於和牛的A3級別 (日本和牛分為A1-A5共5個級別)，脂肪量約等於百分之三十以上。至於和牛的A4和A5級別，就有更高脂肪。另有一組純以雪花紋分布作為評級的標準，由BMS 3至BMS 12級，A4級和牛相等於BMS 6至7級，A5級和牛相等於BMS 8至12級。

「以Prime grade及A3級別和牛含最少30%脂肪作估計，加上BMS級別作參考，A4及A5級別和牛應含高達40%及50%脂肪，亦即是說，當你吃一塊最頂級的和牛時，當中有一半是脂肪！」陳勁芝說。



極品和牛，含50%以上脂肪！

### BMS牛肉評級



▲吃A4-A5級黑毛和牛，每月不應超過一次。

### 點食先健康

既然牛肉中極品的BMS 12級美國牛和A5級和牛含50%脂肪，吃一次必定超過每日所需，要吃是否自尋死路？陳勁芝說，雖然頂級牛扒或牛肉含極高脂肪，但偶然一次大快朵頤，仍是可接受的。

「既然知道和牛或極品牛脂肪高，就應懂得節制，一名運動量充足的男士，每月不宜超過一次吃極品和牛，每次約六至八安士，並配以大量蔬菜及適量碳水化合物。」

陳勁芝說，明白很多人心中都有無可抗拒的食物，如要健康、口福都同享，記緊適量進食及勤做運動這不二法門。兩

# 高脂和牛食 味亂



美國註冊營養師 陳勁芝

香港很多牛魔王，無論安格斯、極黑牛、和牛或是中國的黃牛，都有捧場客！對於油花滿布，近年曾多度禁止入口的和牛，大家更是趨之若鶩。

然而不可不知的是，當你大啖和牛時，所攝取的脂肪量，和一磚牛油沒分別！

想吃得健康，避免腸胃被肥脂塞爆，請聽營養師教你吃牛健康之道！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

### 牛肉營養高

放心，營養師不是叫你戒吃和牛，而是教你適可而止，或淺嘗即止。

要自動自覺適可而止，首先讓你了解牛肉營養真相。營養師陳勁芝說，所有牛肉，不論品種，不論部位均含豐富蛋白質、鐵質、鋅質，大量維他命如B1、B2 (核黃素)、B3 (煙鹼酸)、B6和B12。

「牛肉含有八種人體必需的氨基酸，鐵質亦比一般肉類高，是雞肉的四倍，而它的血紅鐵比植物類的非血紅鐵更易為人體吸收；一份瘦牛肉 (6安士或240克)，能提供人體每天所需的一半蛋白質。男士每天所需的一半鐵質，女士每天所需的三分之一鐵質。」陳勁芝說。

▶雪花紋愈多及分布愈平均，評級愈高，圖為A5級和牛。



### 雪花紋影響牛肉評級

牛肉的營養成分比例，因應品種、產地、年齡、不同部位而有差異，當中差別最大的，是蛋白質及脂肪的比例。「以健康角度來說，當然蛋白質含量愈高、脂肪比例愈低愈好，然而在牛肉的評級中，除了色澤、光亮程度、肉質結實或鬆散等外，脂肪分布 (marbling) 是其中一個重要元素，脂肪愈多分布愈細密及平均，入口愈軟腩，味道愈甘香，牛肉的評級就愈高，美國牛肉如是，日本和牛亦如是。」陳勁芝說。

帶肥膏的牛扒或牛肉之所以比瘦牛肉受歡迎，就是因為當中的雪花紋。而這些雪花紋，是由不同脂肪組成，當中約有三分之一飽和脂肪，三分之一或以上單元不飽和脂肪，亦含少量天然反式脂肪，而我們進食任何肉類時，最重要是控制飽和脂肪及反式脂肪的攝取量，那麼滿布油脂的牛扒是否要敬而遠之？非也，想嘗美味又不違健康之道，請聽陳勁芝教路。