

羊肉能提供丰富且易于人体吸收的蛋白质和铁元素。**蛋白质**在消化过程中会产生“食物热效应”，增加身体的散热。而**铁**的摄入有利于改善缺铁性贫血所导致的手脚冰凉。

但猪肉和牛肉也一样。

羊肉汤里主要是脂肪，骨头汤不补钙，大部分人没必要喝，吃肉就行。吃肉尽量吃瘦肉，每天一块掌心大小的肉就够了。

为什么降温适合吃羊肉？

羊肉常用来炖汤、下火锅，吃了之后觉得身体很暖和。但从成分上讲，吃猪肉、牛肉也都能让身体暖和起来。羊肉、猪肉和牛肉一都能提供丰富且易于人体吸收的蛋白质和铁元素。

蛋白质在消化过程中会产生“食物热效应”，增加身体的散热。而**铁**的摄入有利于改善缺铁性贫血所导致的手脚冰凉。

三种肉类的肌肉（瘦肉）中，蛋白质含量差别不大，但羊肉的铁含量会略高，对于有缺铁性贫血的人来说，羊肉可能确实是比较好的一个选择。

另外，维生素 B12 缺乏也可能导致贫血，羊肉中的**维生素 B12**也非常丰富，根据美国农业部的数据，50g 瘦羊排肉就能提供 1.3μg 维生素 B12，超过了每天参考摄入量的一半。[1]猪肉和牛肉同样也不差。

羊肉汤喝了大补吗？

可见，羊肉确实有一些“补血”的作用，对改善疲劳、乏力等等可能都有帮助。

白花花的羊肉汤呢？

首先，汤被熬成白色，主要是肉和骨头缝里的**脂肪**融到汤里乳化的结果。除了脂肪之外，汤里就是一些游离氨基酸、短肽、维生素 B 族和嘌呤。

但像是蛋白质，以及钙、磷等营养元素很难溶解，主要还是在肉里。很多人觉得骨头里的钙含量高，熬骨头汤喝肯定能补钙。实际上**骨头里能溶出的钙含量极少**，甚至如果是拿去掉钙离子的水煮骨头，很可能煮出来的骨头汤中钙含量还没一些普通的自来水钙含量高。

除了消化功能不好、食欲不振的人之外，大多数健康人都是没有必要专门去喝汤的，不仅没有什么营养，还可能摄入了过多的脂肪和盐，**徒增肥胖、心血管疾病以及痛风发作的风险**。

什么样的羊肉不膻？

很多人不吃羊肉是由于它的“膻味”，这种“膻味”主要来自于**一些特定的脂肪酸**。而在不足一岁的羔羊肉中，这些脂肪酸的含量明显更低，所以**羔羊的膻味很轻**，甚至尝不出膻味。[2]

在成熟之后的羊中，母羊和被阉割的公羊，也会相比没被阉割的公羊膻味小。如果是同一只羊身上，靠近外皮的部分，往往膻味会比较大。[3]

另外，膻味还和羊的品种、饲料有一些关系。如果买到了一块膻味很大的羊肉，**去皮、清洗、泡水、焯水**，能让膻味有所减轻。[4]当然从经验上讲，焯水的时候加一些酒、葱、姜、蒜、花椒，也会对去腥有帮助。

吃羊肉“上火”怎么办？

首先“上火”**不是一个医学概念**，只是一些不适症状的集合，要根据具体症状去看背后可能的原因。

如果是吃完羊肉出现了**燥热、干渴、口臭**等情况，那多半是吃了不少。

前面提到了羊肉的蛋白质含量高，如果吃了大量的蛋白质，会增加散热，同时还会动用体内大量的水分，从而出现干渴燥热的情况。你试着下次少吃一点，多喝点水，可能就没事了。

如果是吃完羊肉**长痘**，那你吃的可能是油滴肥美的部分。肥肉里的**饱和脂肪**比较多，可能诱发长痘之类的炎症反应。

如果是吃完之后**便秘**，可能是一整顿吃得都是肉，没吃蔬菜，膳食纤维摄入不足。要注意保证每天吃够蔬菜水果和粗粮。

总之上面这些情况，**往往都是一次吃了太多的肉导致的**。通常我们建议每天只吃40-75克禽畜肉（手掌心那么大），在很多餐厅这也就是小半盘羊肉的量。涮羊肉涮好几盘、羊肉串来十几串，你就很可能吃多了。

注意控制一下量，多吃蔬菜水果多喝水，可能就没有这些症状了。

不过确实有人**可能对羊肉过敏**，出现皮疹等现象。这种情况应该记录一下自己每天吃了什么东西，分析一下可能是哪些食物导致了过敏，如果确诊对羊肉过敏的话注意回避。

参考资料 (2020.9.4):

[1]USDA, Food Data Central, Lamb, ribs, cooked, lean only eaten, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/782005/nutrients>

[2] 张雪梅,杨勇,刘书亮,叶劲松.羊肉膻味组成及脱膻技术研究进展[J].肉类研究,2008(09):19-23.

[3] 薛丽娜,周胜花.羊肉膻味物质的影响因素及候选基因研究进展[J].山西农业科学,2020,48(08):1347-1350.

[4] 马丽珍,蒋福虎,刘会平.羊肉脱膻及全羊系列肉制品的开发研究现状[J].中国农业科技导报,2001(06):21-24.