

美食健康 | “牛肉”知多少？盘点牛肉的营养价值！

一号牧场食品 8月11日

点击蓝字 关注我们///

@了解更多精彩资讯

让美食填满  
你的心间

| 1号牧场 |

以匠心  
呈现美味真谛

Beef knowledge

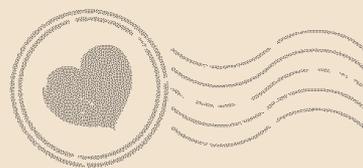
美味营养，让你嗨翻味蕾



- 营养上线 -

NEW  
ARRIVAL

今天，悦享美食了吗？  
TODAY



美食  
吃货

腱子肉、里脊肉、臀肉...

不同部位不同营养，好吃 😊 又健康~

简直是神仙美食！

路人  
吃货

只要是牛身上的肉，都上桌

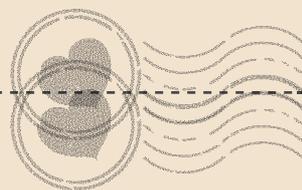
听我的，给我全部去吃！

- 牛肉 Beef -

说到牛肉，这是一种营养价值非常高的肉类，也是人们日常饮食中不能缺少的肉类，尤其是现在刚刚立秋，马上就要进入秋冬季节，多吃牛肉对我们的健康是非常有帮助的，那让我们来看一下牛肉都有哪些营养价值吧~

牛肉の  
食用价值

营养清单  
Nutritive value



营养成分详解  
// Explain in detail //



### 1.牛肉富含肌氨酸

牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高，它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，有效补充三磷酸腺苷，使训练能坚持得更久。

### 2.牛肉含维生素B6

蛋白质需求量越大，饮食中增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。

### 3.牛肉含肉毒碱

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

#### 4.牛肉含钾和蛋白质

钾是运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，影响肌肉生长。

#### 5.牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低，却富含结合亚油酸，潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

#### 6.牛肉含锌、镁

锌是一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸盐和维生素B6共同作用是：能增强免疫系统。镁,支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。

#### 7.牛肉含铁

铁，造血必需的矿物质。鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

#### 8.牛肉含丙胺酸

丙胺酸的作用是：从饮食的蛋白质中产生糖分。你对碳水化合物的摄取量不足，丙胺酸,能够供给肌肉所需的能量以缓解不足，使你能够继续进行训练。这种氨基酸最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。

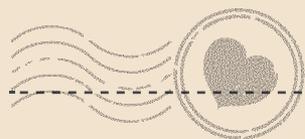
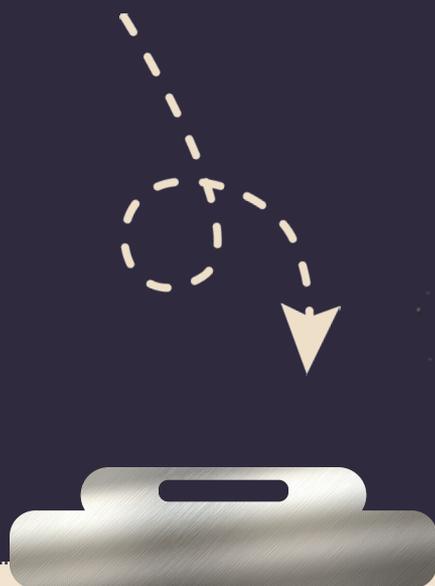
#### 9.牛肉含维生素B12

维生素B12对细胞的产生至关重要，红细胞的作用是：将氧带给肌肉组织。维生素B12,能促进支链氨基酸的新陈代谢，供给身体进行高强度训练所需的能量。

#### 10.牛肉的食用多样化

连续几周甚至几个月日复一日地食用，鸡胸显得令人生厌。牛肉不同，后腿肉、侧腹肉、上腰肉和细肉片在滋味和口感上都有不同，单

调乏味的鸡胸肉是不可与之相提并论的。

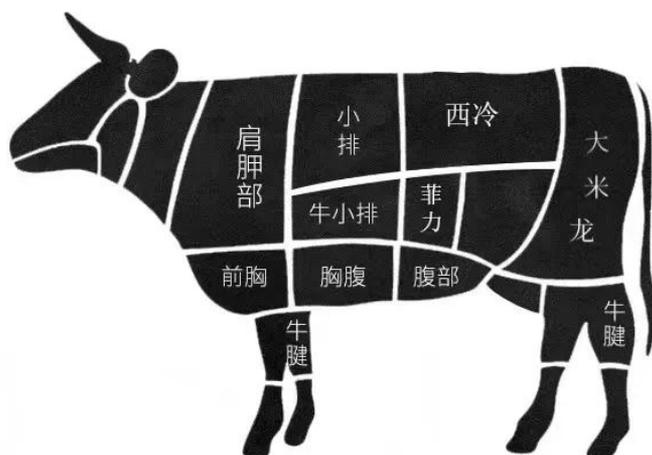


## 挑选小技巧 Tips

如何  
挑选牛肉



牛肉部位详解  
/ Explain in detail /



### 1、可以根据烹饪的方法不同选择不同的部位：

牛颈肉：肉纹较嫩，可制馅或煨汤；

牛胸肉：面纹多，肉质厚嫩，适合做牛扒、烤牛肉或煎牛肉；

牛脚肉：脂肪和瘦肉相间，适合炖煮；

牛脚肉：脂肪和瘦肉相隔，适合蒸煮；

里脊肉：肉质嫩滑而脂肪含量低，是牛肉的最佳部分，可作牛扒；

牛腰肉：肉质十分嫩，多用作烧牛肉；

臀肉（尾龙扒）：脂肪含量低，肉质亦佳，可作牛扒，或煎或烤；

牛腿肉：可作烤牛肉、煎肉；

牛腩肉：肉质稍韧，但肉味浓，宜加咖喱烹调。

## 2、如何挑选鲜嫩牛肉？

老牛肉肉色深红、肉质较粗；嫩牛肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。



- 更多牛肉小知识 -  
等你来Get~



微信公众平台 以匠心  
一号牧场食品 呈现美味真谛

有你认识的人吗？点“分享”，告诉TA

