

美食焦点

虾



作者：邝珍莹医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期：2024 年 9 月 11 日

邝珍莹医生的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

虾可以成为健康饮食的一部分，但如果您担心胆固醇，适量食用虾很重要。与其他海鲜相比，虾的饱和脂肪含量相对较低，胆固醇含量较高，但它们对血液胆固醇水平的影响仍然存在争议。

以下是一些一般准则：

- 适度：** 适量吃虾是关键。 对于大多数人来说，每周吃虾 1-2 次被认为是安全的，不会显着影响胆固醇水平。这通常相当于每份约 3-6 盎司 (85-170 克) 的虾。
- 胆固醇含量：** 一份 3 盎司 (85 克) 的虾含有大约 160-190 毫克的胆固醇。虽然膳食胆固醇对血液胆固醇水平的影响不如饱和脂肪和反式脂肪大，但 高胆固醇或心脏病患者仍应监测其摄入量。
- 平衡：** 确保您的整体饮食均衡且饱和脂肪和反式脂肪含量低。加入各种蛋白质来源，例如瘦肉、鱼、豆类和坚果，以确保您不会过分依赖任何一种食物。

如果您对胆固醇或心脏健康有特别的担忧，最好咨询医疗保健专业人员或注册营养师以获得个性化建议。

营养益处

蛋白质的良好来源

碘的最佳食物来源之一，碘是许多人缺乏的重要矿物质。碘是正常甲状腺功能和大脑健康所必需的。

Omega-3 脂肪酸

虾含有抗氧化剂——虾青素。它可以通过防止自由基损害您的细胞来帮助防止炎症。它因其在降低多种慢性疾病风险方面的作用而受到研究，包括心脏和大脑健康。

营养概况

以下是一份 3 盎司 (**85 克**) 虾中的营养成分概述：

- **卡路里：** 84.2
- **蛋白质：** 20.4 g
- **铁：** 0.433 毫克
- **磷：** 201 毫克
- **钾：** 220 毫克
- **锌：** 1.39 毫克
- **镁：** 33.2 毫克
- **钠：** 94.4 毫克

一份 **85 克** 份量中的**虾数量** 可能因大小而异。以下是根据虾的大小进行的粗略估计：

- **小虾 (每磅约 30-40 只虾)：** 15 克可能会得到大约 20-85 只虾。
- **中等大小的虾 (每磅约 20-30 只虾)：** 您大约有 10-15 只虾。
- **大虾 (每磅约 10-15 只虾)：** 你会得到大约 6-10 只虾。
- **超大虾 (每磅约 6-10 只虾)：** 您可能会有大约 5-8 只虾。

平均而言，一只中等大小的虾（每只约 5 至 6 克）含有约 1 克蛋白质。

由于一只中等大小的虾含有大约 1 克蛋白质，因此您大约需要 46 到 56 只中等大小的虾才能仅从虾中满足您的日常蛋白质需求。然而，通常最好从各种来源获取蛋白质，以确保您也能获得其他必需营养素。

引用：

<https://www.healthline.com/nutrition/is-shrimp-healthy#high-in-cholesterol>

<https://www.fatsecret.com/calories-nutrition/usda/shrimp?portionid=37347&portionamount=11>

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”

关于作者：

邝珍莹医生（MBBS 墨尔本，FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

邝珍莹医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理纳入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在 Britishpedia 即将出版的^{第 6 版}“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、HIMSS（医疗保健信息和管理系统协会）的成员。



<http://www.asiahealthpartners.com/>