

一大波带鱼来了,我们为什么爱吃它

一直被低估、被当廉价鱼,原来钙和DHA含量这么高

秋天来了,正是带鱼丰腴肥美之时。带鱼与大黄鱼、小黄鱼、乌贼并称为“中国四大海产”。这种看似平常的海鲜,其实是水产中的“性价比之王”。

对于不擅长挑鱼刺的人来说,带鱼绝对是餐桌上的福音。它肉嫩体肥、味道鲜美,最关键的是,除了中间一根清晰可见的主刺外,鱼身几乎没有恼人的细刺,吃着更轻松。推荐吃带鱼,不仅仅是因为食用方便,更是因为它营养真的很不错,性价比高。



新鲜带鱼。

高蛋白,低脂肪

每100克新鲜带鱼(切段)的蛋白质含量高达17.6克,这和鸡腿肉差不多,但肉质比鸡腿肉更鲜嫩。同时,每100克带鱼(切段)的脂肪含量只有4.2克,比猪瘦肉还“瘦”,为猪瘦肉脂肪含量的2/3。这种“高蛋白、低脂肪”的黄金组合,对于健身增肌、减脂塑形人群来说,算得上是补充蛋白质的理想食材。至于带鱼的热量,在鱼中算中等水平,为108~127千卡/100克,只要别狂“炫”就好。

低胆固醇对心血管友好

很多人在选择肉类时会对胆固醇心存顾忌,带鱼在这一点上表现得极为出色。每100克带鱼(切段)的胆固醇含量仅为52毫克,不仅远低于猪肝(180毫克/100克)等内脏,也比猪瘦肉、牛里脊、鸡胸肉都低,在各种常见鱼类中,也处于较低水平,相比于鳕鱼、鳎鱼、鲫鱼、青鱼、鲈鱼,带鱼的胆固醇含量只有它们的1/3~1/2。对于需要控制胆固醇摄入的中老年人或有心血管健康顾虑的人群来说,带鱼是一种相对安心的动物蛋白来源。

DHA含量突出

提到DHA,人们首先想到的是昂贵的三文鱼。但实际上,带鱼,特别是某些特定品种,DHA含量同样不容小觑。

2024年一项发表在《食品科技》上的研究,对3种带鱼的DHA含量做了检测,发现雷达网带鱼肌肉中DHA含量可达279毫克/100克,比我们常吃的明太鱼、草鱼、鲤鱼、鲫鱼、银鲑鱼都优秀。2020年发表在《中国食物与营养》上的一篇文献显示,某些白带鱼的DHA含量甚至可高达1400毫克/100克,如果按照这个数据,便可与高DHA食物三文鱼相媲美了,三文鱼(大西洋鲑)DHA含量为1400mg/100g。考虑到带鱼的亲民价格,在儿童大脑发育和成人保护心血管健康方面,是补充DHA极具性价比的选择。日常吃大约3块带鱼段,几乎就能摄入

100克鱼肉,可满足每日对DHA的需求。

惊人的“补钙高手”

带鱼的钙含量是其最令人惊艳的营养亮点之一。每100克带鱼(切段)中的钙含量竟高达431毫克!相当于同等重量纯牛奶(约107毫克/100克)的4倍之多。仅食用100克带鱼(切段),就能满足成人每日钙摄入量(800毫克)的一半以上。无论是对于处在生长发育期的青少年,还是需要预防骨质疏松的中老年人,带鱼都是极佳的天然补钙来源。更让人惊喜的是,带鱼同时还富含維生素D,高达8.1微克/100克,我们的饮食中富含维生素D的食物较为匮乏,带鱼的这个含量着实很优秀!維生素D不仅能促进钙吸收,还能减少钙通过尿液排出体外,更加有利于骨骼和肌肉的健康。

丰富的钾与硒

每100克带鱼(切段)中含有361毫克的钾,这对于维持神经肌肉的正常功能、稳定血压和保持体液平衡至关重要。

此外,它还含有26.6微克/100克的硒,硒是人体必需的微量元素,具有强大的抗氧化作用,是维持甲状腺功能和免疫系统健康不可或缺的“卫士”。

不过需要注意一点是:带鱼的钠含量相对较高,为246毫克/100克,比我们常吃的鲈鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲛鱼、鳙鱼等都高。因此,高血压人群在食用时应注意适量,并在烹调过程中减少或不用食盐,避免钠摄入超标。

(科普中国)

带鱼指南:从选购到烹饪

在水产中,带鱼的营养算得上优秀,吃起来也极为方便,是不可多得的美味。但要想真正品味到它的精髓,从选购、去腥到烹饪,每一步都有讲究。

如何挑选一条好带鱼? 市面上的带鱼多为冷冻品,挑选时建议:一是去正规商场购买;二是注意闻闻是否有异味,新鲜的带鱼有明显的海腥味,但无腐臭等异味。

如何有效去腥? 带鱼的腥味主要来源于身体表面的银白色物质、黏液以及腹腔内的黑膜,腥味物质主要是氧化三甲胺和一些挥发性化合物。去除腥味有几个关键步骤:

首先,彻底处理并清洗。刮去鱼身表面的银脂黏液,这层银白色的物质并非鱼鳞,而是一层由特殊脂肪形成的“银脂”,其中含有一种名为6-硫代鸟嘌呤的物质,早期的研究发现,这种成分具有一定的抗癌活性。不过,这层银色物质腥味较重,如果想尽可能去除腥味,还是刮掉为好。其次,撕掉腹腔内的黑膜,这

也是腥味的主要来源。最后,要巧用调料腌制。利用酒、酸性物质和香料来降低腥味,比如用料酒、醋、柠檬汁或生姜、葱段等腌制15~30分钟,可以有效去除大部分腥味。

健康的烹饪建议: 干炸带鱼虽然香酥可口,却是最不推荐的吃法。传统油炸不仅会引入大量油脂,增加热量,还会破坏其中的不饱和脂肪酸,如DHA和EPA。如果实在喜欢油炸带鱼的风味,建议使用空气炸锅(190℃,24分钟)。一项对比研究发现,使用空气炸锅烹饪带鱼,必需氨基酸与总氨基酸的比例(45.41%)显著高于传统油炸(36.78%),属于更优质的蛋白质。同时,空气炸锅烹饪的带鱼中的EPA和DHA含量也显著高于油炸带鱼。特别建议首选的烹调方式是:清蒸或水煮。这两种低温烹饪方式能最大程度地保留带鱼营养成分,有利于控制热量,同时能有效降低嘌呤含量,是最健康的吃法。

(科普中国)

这些食用技巧可降低嘌呤

尽管带鱼营养丰富,但并非人人适宜。对于高尿酸血症和痛风患者来说,带鱼属于需要严格限制的高嘌呤食物。

嘌呤是人体代谢的产物,正常情况下会转化为尿酸经肾脏排出。但如果嘌呤摄入过多或代谢出现问题,就会导致血液中尿酸水平升高,诱发痛风。水产品普遍嘌呤含量较高,而带鱼正是其中的典型代表。

有数据显示,白带鱼的嘌呤含量高达291.6毫克/100克,属于高嘌呤食物。

即便如此,痛风患者并非与这道美味彻底无缘,有研究提供了一些可降低嘌呤的食用技巧。

优选水煮,弃汤吃肉。

不同的烹饪方式对嘌呤含量的影响显著。研究发现,水煮、清蒸和油炸都能降低鱼肉中的嘌呤含量,其中水煮的效

果最为明显。在水煮的前20分钟内,鱼肉中的嘌呤会快速溶解于汤中,含量大幅下降。

因此,痛风急性发作期患者应禁食带鱼;在缓解期如果实在想吃,建议采用水煮的方式,并且只吃鱼肉,不喝鱼汤,同时严格控制食用量。

冷冻也能降低嘌呤。

一项关于不同储藏条件对带鱼影响的研究发现,长期冷冻保存不仅能较好地保持带鱼的品质,还能使带鱼的总嘌呤含量减少。这可能是因为,在冷冻过程中,酶的活性降低,影响了嘌呤物质的分解代谢路径。

因此,对于非急性期的痛风患者,选择冷冻时间较长的带鱼,并采用水煮的烹饪方法,可在一定程度上进一步降低嘌呤的摄入。

(科普中国)



带鱼美食。