

糖醋里脊是一道经典的家常菜，由于糖醋汁的口感，让许多人爱不释口，但是，糖醋里脊的健康热量探索，却是许多人关心的话题。本文就从热量的角度出发，详细的梳理了糖醋里脊的健康热量，并在后提出了如何更合理的搭配膳食，以达到营养健康的目标。

糖醋里脊热量(糖醋里脊的健康热量探索)

一、什么是糖醋里脊

1、糖醋里脊的来源

糖醋里脊，又称咕噜肉，是一道经典的家常菜，初来自中国江苏地区，而后传遍全国，深受食客喜爱。

2、糖醋里脊的做法

糖醋里脊主要由里脊肉经过切片，淋上糖醋汁，放入特制的锅中，用慢火烹制而成，它的口感鲜嫩，外表酥脆，入口爽口，是夏夜垂暮时分，为惬意的一种食品。

二、糖醋里脊的热量探索

1、糖醋里脊的热量

糖醋里脊的热量主要来源于淋在里脊肉上的糖醋汁，每100克糖醋里脊的热量约为240千卡，其中碳水化合物含量为20克，脂肪含量为7克，蛋白质含量为24克。

2、糖醋里脊的营养价值

糖醋里脊的营养价值主要来自于里脊肉，里脊肉原料蛋白质含量高，并且含有丰富的必需氨基酸，有助于人体的新陈代谢，具有增强体力，提高免疫力的作用，同时，里脊肉还富含多种维生素以及矿物质，能够满足人体对营养的需求。

三、如何更合理搭配膳食

1、注意与其他食物的搭配

糖醋里脊的热量高，因此，在搭配其他食物时，应该尽量选择低热量的食物，比如瘦肉、鱼虾、蔬菜等，以免过量摄入热量。

2、注意控制热量的摄入

糖醋里脊的热量虽然不高，但是相对于其他低热量食物来说，还是要比较高，因此，应该控制好每日的热量摄入，每顿饭量不宜过大，尽量把每顿饭的热量控制在400千卡以内。

糖醋里脊是一道经典的家常菜，由于糖醋汁的口感，让许多人爱不释口，但是，糖醋里脊的健康热量探索，却是许多人关心的话题。从热量的角度出发，糖醋里脊的热量主要来源于淋在里脊肉上的糖醋汁，而在搭配其他食物时，应该尽量选择低热量的食物，比如瘦肉、鱼虾、蔬菜等，以免过量摄入热量。此外，应该控制好每日的热量摄入，每顿饭量不宜过大，尽量把每顿饭的热量控制在400千卡以内，以达到营养健康的目标。