

金秋吃蟹，这些问题尤其要注意



秋天的月饼鲈鱼大闸蟹、柿子板栗桂花糕已经排队走来，秋风起，螃蟹肥，又到一年吃蟹时。螃蟹营养价值高，但吃法不当，也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康？哪些人不适合吃螃蟹？广州市第一人民医院营养科副主任医师潘丹峰在此特别跟您聊一聊。

A 螃蟹怎么吃才安全

蟹长期以水生物、水草、腐败物为食物，在加工、吃的过程中，要记得去掉螃蟹的鳃、胃、肠、心这些部位，并要煮熟、煮透。潘丹峰说，上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢、细菌等，所以一定要清除干净。

另外，蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质，且死亡时间越长，组胺产生越多，所以，买蟹时要注意选择，尽量避免死蟹，隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低温保存。

B 螃蟹不宜和这些食物搭配

1. 柿子

吃了螃蟹就不要吃柿子，这是我们经常能听到的一个常识，到底为什么呢？

潘丹峰说，原因是蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸较多，这两样物质会互相发生反应，使消化酶的活性下降，胃肠功能正常的人偶尔吃问题不大，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜这样吃。

吃螃蟹又吃柿子，量多的话有可能会造成一些胃肠道的不适如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

2. 浓茶

中国人喜欢喝茶，吃油腻食物往往喜欢喝点茶清肠胃，

然而专家却提醒，吃螃蟹前后一般不建议大量喝浓茶。道理与吃柿子相似，浓茶含有较多鞣酸，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃，以免引起肠胃不适。

3. 梨

梨为凉性食物，与寒性的螃蟹同食，对消化功能正常的人来说可能问题不大，但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃，引起肠胃不适，尤其要注意。

4. 雪糕、冷饮

同上面的理由一样，螃蟹性味寒凉，再吃冷冰冰的食物，更容易导致胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等不适。

C 这五类人不宜吃螃蟹

1. 伤风发热者

中医认为，多食蟹可发风、积冷，时感未清者均忌。简单讲就是，伤风感冒、发热、腹泻者的饮食应以清淡为主，高蛋白的螃蟹不易消化吸收，吃后可能使咳嗽等症状加重、感冒难愈。

2. 消化系统疾病患者

螃蟹富含蛋白质，大量食用后会促进胰液、胆汁等消化液的分泌，加重胃肠道、肝、胆、胰腺的负担，过量食用可诱发胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、胆结石者急性发作，所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免或少吃。即使对于正常人来说，也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

3. 心脑血管疾病患者

螃蟹，尤其是其中的蟹黄胆固醇含量较高，多食会导致血胆固醇升高。因此，血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

4. 高尿酸血症和痛风患者

高尿酸血症和痛风是嘌呤代谢异常的疾病，而嘌呤摄入过多会导致其在体内的代谢产物尿酸增高，螃蟹属于高嘌呤食物，进食过多会加重高尿酸血症甚至诱发痛风尿病情。所以，专家认为，高尿酸血症和痛风患者尽量远离螃蟹，更不能尝试“螃蟹+啤酒”的“痛风套餐”。

5. 婴幼儿

蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质，与其他肉类相比不容易消化且容易引起过敏反应，故婴幼儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿不宜食用。另外，有过敏史的人、孕妇也要慎吃螃蟹。

秋季吃螃蟹有禁忌 六招清洗螃蟹最干净

秋季，菊香蟹肥。每年此时，正是吃蟹的好时节。螃蟹的营养十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉等都要高出几倍，同时钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。蟹肉性寒，味咸，具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、清热、滋阴之功效。此外，蟹肉对治疗高血压、脑血栓、高血脂以及各种癌症都有很好的疗效。秋季虽是吃蟹的好时光，但我们也对一些禁忌引起重视。

什么样的蟹不能吃

1. 死蟹不能吃

河蟹蟹体内外沾有大量的细菌。活螃蟹可以通过体内的新陈代谢将细菌排出体外；螃蟹一旦死亡，他体内的细菌就会大量繁殖，分解蟹肉，有的细菌还产生毒素，人们吃就会引起食物中毒。

另外，蟹体内含有较多的组氨酸，螃蟹死的时间越长，体内积累的组氨越多。即使蟹煮熟了，这种毒素也不易被破坏。组氨是一种有毒物质，当它在体内积蓄到一定程度，就会引起中毒。

2. 螃蟹不能生吃

螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。螃蟹往往带有肺吸虫幼虫囊蚴和副溶血性弧菌，如不高温消毒，肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤。如果副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒，表现出肠道发炎、水肿及充血等症。因此，食蟹要煮熟煮透。

另外需要注意的是，有一种吃饭用酒泡螃蟹生吃，这种吃法也很危险，一般不提倡在家里这样食用。

这样洗螃蟹最干净

1. 先在安置螃蟹的桶里倒入少量的白酒，可去腥味，适量即可。

2. 等螃蟹略有昏迷的时候狠狠地抽它们，用锅铲的背面最佳，直到它们被抽晕为止。

3. 这个时候是下手的最好机会，用手迅速抓住它的背部，将螃蟹提到和下巴保持水平的位置，这个位置的视角最佳。

4. 暂时放下锅铲，拿起刷子朝着已经成平面状的螃蟹腹部猛刷。

5. 刷的时候你不应该想的是在刷一只螃蟹，而是应该想象成在刷皮鞋，各个角落都不要遗漏。

6. 检查没有淤泥后丢入另一桶中，用清水冲醒它们。

据人民网



图片来源: iStockphoto.com

卫生与健康

秋季预防疾病预防小知识

秋风瑟瑟，秋季本是一个收获的时节，但是在现实日子中许多人的身心不得不笼上一层“艰屯之际”的暗影。在古人看来，秋季是各种疾病的高发季，那么秋季防备哪些疾病呢？

1. 心理疾病

由于气候等其他要素的影响，加之“悲秋”心境的影响，秋季患抑郁症等精力方

面的疾病的比率大幅度提升。因而，秋季要留意调度自己的心境，

凡事坚持乐观的心态，多与朋友沟通，多散步，或许参与秋游也是不错的选择。再者秋季天气枯燥，人很容易引起“秋乏”，诸事没精力，所以秋季一定要养成早睡早起的好习惯。

(1)
据新华网