

# 金秋吃蟹, 这些问题尤其要注意



秋天的鲈鱼大闸蟹、柿子板栗桂花糕已经列队走来, 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, 要记得去掉螃蟹的腮、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, 以免引起胃

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。

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, 引起胃肠不适, 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5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, 与其他肉类相比不太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。

(据《羊城晚报》)

## 金秋板栗香

时下又到了栗子上市的季节, 栗子有“干果之王”的美称, 它不仅富含淀粉, 而且营养极为丰富。据测定, 每100克栗子含糖及淀粉70克, 蛋白质8.5克, 脂肪5.6克, 还含有维生素A、B1、B2、C、P以及无机盐。栗子所含的不饱和脂肪和多种维生素, 对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病, 有较好的预防和治疗作用。老年人常吃栗子, 可以达到延缓衰老、延年益寿的目的。此外, 栗子含有丰富的核黄素, 备受口腔溃疡困扰的朋友可常吃。

祖国医学认为, 板栗性味甘温, 入脾、胃、肾三经, 有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻, 肾虚所致的腰酸膝软、腰肢不遂、小便频数、折伤肿痛等症。因而, 肾虚者不妨多吃板栗。

《本草纲目》称, 板栗“治肾虚, 腰脚无力, 以袋盛生栗悬干, 每日吃十余颗, 次吃猪肾粥助之, 久必强健”。熟食板栗能和胃健脾, 缓解脾虚。将板栗仁蒸熟、磨粉, 制成糕饼, 适用于饮食少、身体瘦弱的儿童, 以增加食欲, 调理肠胃。用板栗和粳米熬粥, 既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者早日康复, 又是老年人消化不良、气虚乏力的食疗方。孙思邈倡导“生吃”板栗, 把栗子放在口中细细嚼碎, 至口感无渣成为浆液时, 一点点咽下去, 能使保健效果最大化。中老年人若养成每日吃风干的生板栗的习惯, 可达到有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼的目的。建议中老年人每日早晚各吃生板栗三四枚。无论是生吃还是炒食、煨食, 均须细细咀嚼, 连津液吞咽, 可以达到更好的补益效果。

板栗的主要成分是碳水化合物, 矿物质的含量也比较丰富, 属于坚果类食物, 但不能当作主食食用。因为栗子含有大量淀粉, 而且热量较高, 最好在两餐之间把栗子当成零食吃, 或做成菜吃, 不要在饭后吃, 特别是女性朋友, 不能以栗子代饭。

此外, 以下几类人要谨慎食用: 脾胃虚寒者, 不宜生吃栗子, 应该煨食、炒食, 也可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝; 患血症者, 如吐血、便血等, 宜生吃栗子; 产妇、小儿便秘者不宜多吃栗子; 因其含碳水化合物较多, 糖尿病人吃栗子应适可而止。

(据《中国医药报》)

## 南瓜, 棱深的更甜

南瓜富含氨基酸、类胡萝卜素等营养素, 是降低体内“坏”胆固醇、改善睡眠的好食材。要想挑到好南瓜, 可从以下几方面入手。

辨颜色。南瓜种类不同, 挑选方法也不一样。如果是金黄色的, 颜色深黄, 条纹清晰粗重的为成熟南瓜; 绿南瓜则要选择绿得发黑的。

看外观。不管是什么品种的南瓜, 棱越深, 瓜瓣越鼓的就是“老南瓜”, 更香甜可口。

触硬度。用指甲朝南瓜的外皮稍稍用力一掐, 老南瓜外皮比较坚硬结实不易掐破, 渗水很少; 如果一掐就破或有水渗出且很多, 证明成熟度不够, 是嫩瓜。

瞧根部。南瓜上一般会连着一小段茎, 用手摸掐一下, 如果非常硬, 手感像木头一样, 证明南瓜采摘的时机比较合适, 成熟度好。

闻味道。南瓜成熟后有一种独特的清香气味, 没有成熟的嫩瓜则有一种菜瓜味。

听声音。将南瓜托在一只手上, 用另一只手轻轻拍打, 如果声音发闷、有厚实感就是老南瓜; 声音发脆、空洞的为嫩瓜。

最后提醒各位读者, 如果喜欢煮着吃, 老点的南瓜较好, 味道甜; 如果想入菜用, 则嫩点的较好, 瓜肉薄而脆。

(据人民网)

## 韭菜鱿鱼须



一、原料: 韭菜, 鱿鱼须, 酱油, 味精, 料酒, 十三香粉, 精盐。

### 二、做法:

- 韭菜切段, 鱿鱼须切条;
- 锅内上热水, 把鱿鱼须放进去烫一下, 捞出过冷水, 最后沥干待用;
- 锅内放油, 下鱿鱼须大火翻炒, 加酱油、精盐、少量味精、料酒、十三香粉煸炒;
- 最后放入韭菜大火翻炒即可。

(综合)