



专家:这三种螃蟹千万不能吃!

据杭州市疾控中心营养与食品安全所专家介绍,蟹富含蛋白质和氨基酸,脂肪含量低,是优质蛋白的良好来源;同时,蟹还富含钙质和维生素A。螃蟹虽然营养丰富,但有三种蟹吃不得。

一、死蟹不能吃,即使是刚死的,最好也别吃。螃蟹是一种杂食动物,尤其喜好以动植物腐烂的尸体为食,因此不可避免地带有大量的细菌和病毒。活蟹由于自身新陈代谢的作用,能够与微生物相抗衡,抑制其繁殖。而螃蟹死后,

这些微生物便可利用其丰富的营养物质迅速繁殖,导致螃蟹腐败变质并产生多种毒素。人食用后可能发生发热、呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒症状。此外,蟹肉中富含组氨酸,当螃蟹死亡后,一些含组氨酸脱羧酶的细菌可在适当的条件下使蟹肉中的游组氨酸脱羧基形成大量组胺。组胺是一种致敏物质,能使小静脉和毛细血管扩张,促进粘膜、腺体分泌增多,可导致过敏症状,严重的还可引起循环衰竭。

二、醉蟹也不能吃。专家认为,用于醉蟹的食材蟹,一般是在溪流、石滩和湖底生存的蟹种,其生活环境为肺吸虫的寄生创造了良好的条件,而白酒中所含的酒精并不足以将其杀灭。一旦食用醉蟹,其中所含的肺吸虫囊蚴进入人体,生长发育为成虫产卵,严重的还可至大脑、皮肤、肝脏等其他器官寄生。

三、经“洗蟹粉”加工的蟹,不要光顾。不久前,市场上发现一些不法商人出于经济利益的诱惑,丧失职业道德,

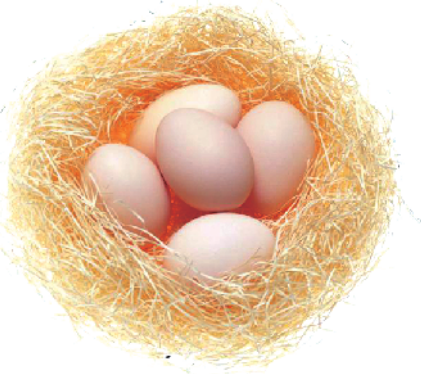
用“洗蟹粉”清洗普通稻田蟹,充当高档的阳澄湖大闸蟹来牟取暴利。“洗蟹粉”即工业用草酸溶液,有强烈的腐蚀作用,在工业上一般用作除锈剂。食用经其处理的螃蟹后,可能导致消化道粘膜损伤。同时,草酸还是二价离子如镁、钙、铁的拮抗剂,它不仅会阻碍人体对这些矿物质的吸收,还可与其形成不溶的草酸盐,沉积在肾小管,导致泌尿系统结晶。

(新华网)

■ 专家课堂

吃鸡蛋有什么益处?

中国医学科学院整形外科医院营养科副教授 高玉霞



现在很多血脂偏高的人认为蛋黄中的胆固醇含量高不敢吃鸡蛋,有些人则只吃蛋白不吃蛋黄。这样的吃法有根据吗?中国医学科学院整形外科医院营养科副教授高玉霞说,网上一直疯传的吃鸡蛋胆固醇会升高是完全错误的。

高玉霞表示,胆固醇是维护人体健康所必需的营养物质,如果人体血清胆固醇含量偏低,血管壁会变得脆弱,有可能引起脑出血;国外一些研究显示,胆固醇水平过低可能影响人的心理健康,造成性格改变,也可能使某些恶性肿瘤发生的危险性增加。

蛋黄中还含有丰富的卵磷脂,卵磷脂可以调节和控制血胆固醇,并能促进脂溶性维生素的吸收。完全不吃鸡蛋黄就丧失了卵磷脂的来源,这对血脂的调节是一种损失;蛋黄中的卵磷脂消化后可释放出胆碱,进入血液中进而合成乙酰胆碱,可提高脑功能,增强记忆力。

高玉霞说,人体内的胆固醇主要有两个来源,一是内源性的:70%的胆固醇由肝脏合成;二是外源性的:30%来自膳食。如果一个人摄入的胆固醇多,肝脏产生的胆固醇就会减少;如果吃得少,外源性的胆固醇几乎为零,肝脏就会拼命制造胆固醇。这在一定程度上解释了为什么一些长期吃素食、通过膳食摄入胆固醇很低的人也可能出现血胆固醇增高的情况。

高玉霞建议,血脂正常的健康人,每天可以吃一个完整的鸡蛋;产妇为补充营养和增加乳汁,每天可吃2~3个;患有高胆固醇血症的人也可以吃鸡蛋,考虑到风险因素,建议隔天吃一个煮鸡蛋。无论哪类人群,鸡蛋都不要吃过量,否则会造成营养素浪费,大量的蛋白质还会加重胃肠道和肾脏的负担。

■ 百科知识

油菜能通便解毒

油菜又称芸苔、胡菜、寒菜、苔菜等,传说唐代名医孙思邈头部曾长一肿物,疼得死去活来,忽然想起古书中有芸苔治风游丹肿的记载,立即取来油菜叶捣烂外敷,很快肿痛痊愈,于是后人也相继效仿。

在我国,油菜按照地理区域划分,分为冬油菜区和春油菜区。长江中下游及四川盆地冬油菜区,占全国种植面积的80%以上。青海高原为春油菜区,油菜花开之时,青海湖畔黄花碧水,十分壮观。

中医认为,油菜性味辛凉,归肝脾脾经。《随息居饮食谱》称,油菜“烹食

可口、散血消肿、破结通肠。子可榨油,故名油菜。”民间对习惯性便秘、热毒疥疮等也习惯多吃油菜,是用其散血、消肿作用。

油菜在所有蔬菜中,是含钙的佼佼者,每百克中含钙140毫克左右。其中丰富的纤维素,可以减少脂肪吸收,促进肠胃蠕动,对减轻便秘和预防大肠癌有好处。据研究,油菜中还含有类雌激素物质,可以从一定程度上减少恶性肿瘤的形成。此外,多吃油菜对上焦热盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也具有一定的保健作用。需注意的是,油菜不

宜与动物肝脏、黄瓜、胡萝卜同食,否则其所含成分可能破坏油菜中的维生素。

润肠通便方:可用于肠胃热引起的便秘及老年习惯性便秘。油菜100克洗净切段,水发香菇50克洗净切开。植物油烧六成热,放入葱姜爆锅,并放入瘦肉末适量煸炒。加入油菜及香菇炒熟,放入盐及少量香油调味即可。

消肿散结方:适用于疮疖肿痛、乳腺增生。鲜油菜200克洗净,开水焯熟切段,海带100克切丝焯熟,加入芝麻酱、味精、盐、蒜泥凉拌即可。(央广网)

大脑最喜欢五种食物

选择食物,多数人往往是按照自己的口味喜好,但是你知道大脑喜欢哪些食物吗?美国“MSN生活网”近日载文,总结出经科学研究证实的有助大脑健康的食物。

三文鱼:提高记忆力。研究证实,三文鱼中富含的DHA(欧米伽3脂肪酸的一种)有助于提高记忆力。每周吃两次,用三文鱼(或鲱鱼和金枪鱼)替代肉食,就能有效改善记忆。



花椰菜:改善注意力。花椰菜、草莓、西红柿、卷心菜等果蔬含有大量的抗氧化剂,有助于集中注意力。这些食物可增加大脑血流量,使脑细胞供氧更充足。

抹茶:提神醒脑。抹茶含适量的咖啡碱和挥发油,可兴奋中枢神经,饮用后心旷神怡,提神醒脑。

牛油果:提高工作效率。牛油果(鳄梨)有助于改善心脏和大脑供血。血流量的增加可帮助唤醒大脑细胞,提高工作效率,进而改善脑力。牛油果搭配黑巧克力食用,效果更好。

菠菜:放松大脑。菠菜中富含的营养素叶酸有助于人体产生愉快激素多巴胺,进而有助于减轻压力,放松大脑,保持冷静。

葡萄干又香又甜,营养丰富,许多营养还高于葡萄,每天吃一把能很好地改善贫血。

首先,葡萄干含铁丰富。许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉的症状,这是轻度贫血的表现,每天一把葡萄干就可以改善。研究发现,葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍,另外葡萄干还含有多种矿物质、维生素和氨基酸,是体虚贫血者的佳品。

其次,葡萄干有促进消化的作用。葡萄干中含有酒石酸,可帮助胃肠道消化。葡萄干中的膳食纤维,还能吸附肠道壁的毒素,促进排毒。

第三,葡萄干也有助保护心血管。研究显示,葡萄干能降低胆固醇,防止血栓形成,预防心血管疾病。它还含有类黄酮成分,有抗氧化作用,可清除体内自由基,抗衰老。近年研究还证明,葡萄干有防癌效果,其中的白藜芦醇,可有效防止细胞癌变或抑制恶性肿瘤的增长。

女性可以每天吃一把葡萄干,约30~40克,坚持15天,即对改善体虚贫血有一定效果;并提高免疫力,促进消化。不过,葡萄干含糖量较高,糖尿病患者不宜多吃。

(天津营养学会理事长 付金如)

花生豆浆不为 人知的功效

临床实践证明,花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用,非常适宜在家庭中普及。

需要说明的是:饮用花生豆浆汁不必拘泥于饮用时间和次数;其次,饮用花生豆浆汁一定要戒酒。制作方法:取黄豆50克,花生25克,洗净后浸泡2小时,用豆浆机打出浆汁,当天不饮用时,把花生豆浆汁放入冰箱保存,第二天早晨把浆汁倒入锅中煮沸,配面包食用。

(广州日报)

每天吃点葡萄干有三大益处