



又到螃蟹季 再好吃也要管住嘴

秋风起,蟹腿痒,马上又要到了螃蟹上市的季节,让我们与美食来一场美丽的“蟹”逅,香辣蟹、清蒸蟹、蟹黄包、螃蟹粥.....这么多美食的诱惑,我们的身体还hold的住吗?吃螃蟹有什么禁忌?什么人不能吃螃蟹?专家为您一一解答。

吃螃蟹有哪些禁忌?

螃蟹有四个部位不能吃:蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠。

蟹腮,蟹的呼吸器官,打开壳后应首先去除。

蟹心,打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃,藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠,一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置,蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

不吃死蟹

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的

时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

不吃生蟹

螃蟹体内含有各种病原微生物,尤其是其体内的肺吸虫幼虫卵感染度很高,抵抗力很强,单用黄酒,白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹、醉蟹极易诱发肺吸虫病。

不能与茶水、柿子同吃

茶与柿子中的鞣酸较多,会使蟹肉中的蛋白质凝固,不利于消化,凝固的物质可长时间留在肠道内,发酵腐败后,可引起腹痛、呕吐、腹泻等症状。

哪些人不能吃螃蟹呢?

老人与幼儿

老人的消化系统脏器功能衰退,消化能力较差;而幼儿消化器官发育不完善,消化能力也较差,所以不宜大量食用螃蟹。

有过敏体质的人

螃蟹中含有的特异蟹蛋白,它会导致食用者出现过敏的症状,从而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻;有的还会引起荨麻疹或哮喘。此外,患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食,因为吃蟹可能会使病情恶化。

患有心血管疾病的人

蟹肉与蟹膏中胆固醇含量很高,冠心病、动脉硬化症、高血压、高血脂症的患者,大量食用后可能会引致胆固醇增高,加重心血管病的进展。

痛风患者

螃蟹属于高嘌呤食物,它



会导致尿酸增高,从而加重痛风患者病情。嘌呤代谢异常或者痛风患者一定要远离螃蟹,更不能尝试螃蟹加啤酒,否则痛风发作的苦,只能自己默默的承受。

孕妇

孕妇应少吃或不吃螃蟹。李时珍在《本草纲目》中记载,“蟹爪,坠生胎,下死胎”。意思就是说活胎容易流掉,死胎有助排出。所以螃蟹虽鲜美可口、营养丰富,但它属于性寒食物,孕妇吃多了会伤脾胃,影响胎儿吸收营养,所以建议可适当吃点,不能每天吃。

伤风感冒患者

伤风发热、腹泻者的饮食应以清淡为主,高蛋白的蟹肉不易消化吸收,吃后易使感冒难愈或使病情加重。

脾胃虚寒的人

螃蟹是水生动物,属于“寒性”,因为蟹具有活血化瘀的功效,妊娠早期食后易发生流产等不良后果。所以一些脾胃虚寒的人不宜多食螃蟹,因为类人食用螃蟹后不易消化吸收。(人民网)

早饭到底吃不吃?

早饭到底吃不吃?关于这个问题的论述,我们或许已经听到过各种各样的回答……而实际上,对于一天的第一顿饭来说,每个人最好根据自己条件来决定。油腻咸淡?丰盛的早餐还是直接略过?这很大程度是取决于自己的习惯和喜好。法国健康杂志《TOP-SANTE》也给我们带来了一些专家的建议。

早餐重要吗?

运动膳食营养师尼古拉解释说,“早些时候,某些特定群体(特别是儿童)无法摄入足够的营养,早餐就应运而生”。人们后来试图把早餐变成日常中必需的一顿饭,但这显然并不现实,因为早餐存在的必要,主要取决于在接下来的一天中,营养和能量的摄入是否充足。这位饮食专家还指出,“两顿主餐基本提供了一天所需的主要能量,所以早餐只有补充作用。但如果不吃午饭,早餐就显得尤为重要了”。

好的早餐究竟是什么样的?

好的早餐应该有良好的膳食结构组成,或咸或甜,同时含有碳水化合物、糖脂和蛋白质,如面包、奶制品、或鸡蛋加火腿。除此之外还需要包含植物纤

维、维生素和矿物质。尼古拉强调说,“吃早饭是为了防止上午的饥饿。我们还可以喝一杯原味酸奶,其中的益生菌,作为肠道菌群的朋友,能在免疫和新陈代谢中发挥重要作用:调节胆固醇和血糖,控制体重”。

可以不吃早餐吗?

很多人常年不吃早餐同样身体很好。如果午饭和晚饭能提供足够的营养,那么一天两顿饭其实也是可以的。也就是说,在午、晚餐摄入足够的蛋白质、糖分、油脂和植物纤维。但是,对于部分群体来说,早餐却相当重要、不可忽视。醒来时伴随着饥饿感或超重的人群,经常吃零食或身体常感到非常疲惫(特别是早晨)的人群,

还有血液出现问题的人群,最好吃早饭。早饭也能在一天中能量的补充上起到平衡的作用。

早上食用谷物健康吗?

这需要看情况。营养师指出,“玉米片有很高的糖分含量,对于饿极的人或超重的人来说,吃玉米片就像是在吃糖块!”而且玉米片常富含盐分,这增加了高血压的患病率和水分的流失。最好食用有机的无糖麦片(非巧克力味)。尼古拉说,“最好是燕麦片配上少许肉桂或自制的奇亚籽之类的谷物、核桃和坚果、干果还有牛奶”。

以上就是营养专家对于早餐的建议,希望对您科学地准备属于自己的早餐。

(综合)

科普:

食品种类越丰富 健康寿命越长

日本一项新研究说,吃的食品种类越丰富,人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示,总体上在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命,比平均寿命更能反映人们的生存质量。

据日本媒体日前报道,名古屋学艺大学的研究人员根据联合国有关食品供应的数据,对全球一百多个国家和地区的食品多样性进行了分析,并对照了1995年至2010年这些国家和地区的健康寿命。

比如对2010年的数据分析显示,食品多样性得分第一的是新西兰,日本和西班牙分列第二和第三。在健康寿命方面,日本以73.6岁位列第一,西班牙以71.9岁排在第二,瑞士和意大利以71.7岁排在第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致,但总体上,在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

研究人员解释说,食品种类较少的话,人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足的营养,也可能有助预防疾病。

(中新网)

