



金秋吃蟹 有5类人不宜吃

秋天的月饼鲈鱼大闸蟹、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?让我们来看看副主任医师潘丹峰怎么说的。

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。

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,以免引起胃肠不适。

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。

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,与其他肉类相比不太容易消化且容易引起过敏反应,故婴儿及过敏体质、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。

(张华)

■ 资讯

北京抽取五万余名中小学生学习测体质

10月15日至11月8日,本市5.2万名中小学生将进行体质健康监测。视力指标将作为“成绩”,首次被要求采集上报。

市教委日前发布通知,按照各区中小学生学习总人数按比例从CMIS电子学籍库中随机抽取约5.2万名中小学生学习,覆盖各区小学一年级至高中三年级的12个学段。测试地点原则上会选择具有400米跑道的学校。

此次测试内容根据不同年龄学生设置不同分组。其中,身体形态类中的身高、体重,身体机能类中的肺活量,以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生“必测项目”。每一个测试项目都有具体的评分表。“裁判”是经市教委公开招标后选定的一家公司,将负责实施测试工作,提供现场组织、测试器材、技术支持等服务,并为各区提供监测分析报告。

市教委表示,各区要认真组织中小学校及区学籍管理部门于10月10日前完成学生学籍数据与市教委信息中心学籍信息同步工作。所有测试问题都需在现场进行确定,原则上学生离场后所有成绩将不得更改。

10种水果最护心

美国新闻与世界报道”网站总结了能促进心脏健康的14种水果。

1. 梨。一个中等大小的梨可比相同大小的苹果多提供30%的可溶性膳食纤维,这种膳食纤维有助减少体内的胆固醇含量。建议洗净后连果皮一起吃,削皮会失去一半的膳食纤维。

2. 杏。杏富含具有抗氧化作用的维生素C,有助预防慢性疾病,如癌症和心脏病。而且,杏之所以呈现鲜亮的橙黄色,是因为含有β胡萝卜素,它能在人体内转化为维生素A,其在保护视力、保持皮肤完整性、抗感染、增强免疫力和神经发育等方面起着重要作用。

3. 香蕉。香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6协同工作,能确保心脏处于最佳

工作状态。

4. 柠檬。柠檬富含维生素C,对免疫系统、肠道、心脏健康都有好处。它所含有的果胶不仅能延长饱腹感,而且能减少体内的胆固醇。

5. 桃。桃含有大量维生素C,有助消除自由基,促使身体的防御系统正常工作。它含有的酚类化合物具有生物活性,能促进身体对抗炎症。桃中的膳食纤维含量高,有助降低低密度脂蛋白胆固醇的含量,从而起到预防心血管疾病的作用。

6. 柑橘。柑橘是优质维生素C的来源,一个柑橘的热量只有35千卡,却能满足人体每日对维生素C需求量的40%。

7. 牛油果。牛油果富含钾,能帮助心脏正常跳动,调节血压和促进肌

肉收缩。这种营养素还能维持身体细胞功能正常运转,降低患心脏病、中风和肾衰竭的风险。

8. 李子。这种果皮呈紫色的水果的多酚含量高,这是一种具有抗炎作用的抗氧化剂。李子的膳食纤维含量也较高,适量食用,有助降低体内的胆固醇含量,调节肠道功能,减轻体重。

9. 油桃。油桃富含维生素C和维生素E,它们能作为抗氧化剂对抗自由基,避免细胞受到破坏。油桃还含有铜和钾,对保持血压稳定和维持体内矿物质平衡有良好作用。

10. 苹果。美国康奈尔大学研究发现,吃苹果能降低患血栓、脑卒中的风险。为获得最大的健康功效,苹果洗净后连皮吃效果最好。(辑)

肉类不分好坏 交替着吃才是好办法

□ 北京协和医院临床营养科 于康

从脂肪含量来看,常吃的肉类可以分为三个层面:猪牛羊是一个层面,鸡鸭是一个层面,鱼虾是一个层面。不同层面的肉类各有千秋,交替着吃是最好的。

现在有这么一种说法是:吃猪肉,要吃肥型猪的瘦肉,而不吃瘦型猪的瘦肉,其实这种做法完全没有必要。瘦型猪只要是合格的,按照正规的饲养模式培养出来,都可以照常食用。

很多人喜欢把猪肉和牛、羊肉比较,想知道哪个更好一些?

其实它们都差不多,从脂肪含量来看,常吃的肉类中鱼虾的脂肪

最少,鸡鸭次之,猪牛羊的脂肪最多。

但是从另一个角度来说,猪牛羊肉也有它们自身的优点,因为红肉含有一定量的铁,如果总是吃鸡鸭肉或鱼虾,容易导致身体里的铁元素不足。所以,不同层面的肉类各有千秋,不应该只吃某一种肉类。

“那为什么大家总觉得猪肉没有牛肉和羊肉好?”这是从脂肪和胆固醇的角度而言。比如,去健身,想长肌肉又怕吃太多的脂肪,所以,建议大家多吃牛肉。

其实,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃也不合适。正确的做

法是:掌握好量,各种肉交替食用,既享受生活,又平衡营养。

那么,这个合适的量到底是多少呢?最简单的一个判断办法:手指两个关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,大概生重一两。一个血脂、腰围、体重都正常的成年人,一天可以吃一两瘦猪肉,或牛肉又或羊肉,都是可以的。

如果你的体重已经超标,那么就要减少吃肉量。这里说的二两是生重,做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克,所以按熟肉的重量来吃,一天的量是70克,大概掌握这个量就可以了。