

# “夜宵顶流”小龙虾 会吃吃好更健康

近日,小龙虾降价相关信息多次登上网络热搜。不少小龙虾爱好者在评论区直呼“高兴了”“这样我每天吃两顿小龙虾”……然而也有一些人们表示担忧,因为他们曾听说:“小龙虾生长在臭水沟,喜欢污水,重金属超标,不能吃”。那么,小龙虾真有这么脏吗?

## 小龙虾通常重金属超标?

很多人都听说过:小龙虾生活在污水中,重金属超标,对健康有害等说法。

实际上,传言并不属实。

首先,就生长环境来说,小龙虾并不适合生活在污水中。现在的小龙虾都是规范化人工养殖,通过对虾苗的强化培育来不断扩大养殖规模。养殖过程中需要适当进行水体的施肥与清理,要保证养殖区的水质透明度与清洁度,保证水质干净。

也有实验显示,小龙虾对高浓度的氨氮型污水不仅没有偏好,而且当浓度达到一定数值时会主动躲避,如果躲避不及便会发生行为异常乃至死亡。所以,这足以说明小龙虾也喜欢干净的水源,污水并不利于小龙虾的生存和繁殖。

其次,关于小龙虾重金属含量的问题。

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾不同部位的重金属元素含量存在显著差异,腹部肌肉重金属元素含量明显低于虾头,大致趋势为虾头>外壳>鳌足>腹部肌肉。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部,这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素,因此,重金属元素更容易集中在小龙虾头部;此外,外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

所以,如果真的特别担心重金属的问题,爱吃小龙虾的你,可以别嗦小龙虾头。

需要指出的是,小龙虾的重金属含量和生活环境关系密切,如果规范化养殖,保持水源质量,就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部(腹部肌肉)的重金属含量都在安全限制内,可以放心食用。

## 购买小龙虾需注意4点

近日,各地小龙虾陆续上市,大家购买时需要注意



**富含锌**  
为 2.79mg/100g,  
吃 100g 小龙虾就能分  
别满足一般男性和女  
性每日锌需求量。

**富含硒**  
硒含量高达  
39.36mg/100g,  
可以保护心血管  
和心肌健康。

**富含  
视黄醇**  
可以缓  
解视疲劳,  
保护眼睛。

**高蛋白  
低脂肪**  
很适合  
需要减肥的  
小伙伴。

哪些事宜才能买到好的小龙虾呢?

**一是看状态。**小龙虾最好买鲜活的。这是因为甲壳类动物最重要的器官是一种名为中肠腺或肝胰腺的构造,这个腺体会分泌消化酶来分解食物,也要吸收、储存脂肪,一旦甲壳类动物死去,它会成为让其快速腐败的源头,消化酶会破坏腺体中的小管,并向外扩展至肌肉,使肌肉变糊、变软,微生物繁殖也会增加。并且夏季温度高,更加有利于细菌的繁殖。

如果买回家后还需要存放一段时间,最好 0℃ 冰温贮藏,保存期不超过 11 天; 4℃ 条件下冷藏,鲜活小龙虾的贮藏时间建议控制在 8 天内,小龙虾死后立即冷藏的,贮藏时间在 4 天以内。不过,考虑到口味和安全,咱们还是不要这么极限,买来小

虾当场下锅,落肚为安才对症。

冷冻龙虾尾一般是在小龙虾鲜活的时候经加工而成,可以放心烹调食用。不过,建议一次少买,家用冰箱冷冻久了会导致肉质变韧,口感下降。

**二是闻气味。**新鲜小龙虾有其固有的腥味和香味,如果有腥臭味、酸味和氨味就是不新鲜了。

**三是摸手感。**新鲜的龙虾肉,按压有弹性、不粘手、组织紧密。

**四是看“出身”。**最好通过正规途径购买人工养殖的小龙虾,不要买野生小龙虾。

## 小龙虾的烹调建议

水煮小龙虾会散发出类似板栗、爆米花般的香气,吃起来还会有些香甜。如果将小龙虾带壳煮,通常味道会更好,这是因为小龙虾的外壳不但会留住肉的风味,本身也含有蛋白质、糖类与色素分子,能让接近外壳位置的肉风味

更佳。

另外也要注意烹调方法,前面说了,小龙虾本身确实是高蛋白、低热量,在控制体重方面很有帮助。但也不能不考虑烹调方式,如果经常吃麻辣小龙虾、油炸龙虾尾、油焖小龙虾等重口味烹调的小龙虾,可能会越吃越胖。相比之下,清蒸小龙虾、蒜蓉小龙虾会更健康一些。

## 哪些人要少吃或不吃?

**痛风人群** 小龙虾的嘌呤含量为 174mg/100g,属于高嘌呤食物,如果有痛风或高尿酸血症最好别吃。有些人喜欢在吃小龙虾的同时来瓶啤酒,这样的搭配更容易诱发痛风。

**高胆固醇血症人群** 小龙虾的胆固醇含量较高,为 121mg/100g,是猪里脊的 2.2 倍,对于有高胆固醇血症的人要少吃或不吃。

**过敏人群** 原肌球蛋白是虾类中的一类主要过敏原物质,如果你吃其他虾会过敏,最好也别吃小龙虾了。过敏会导致出现皮疹、腹泻、哮喘、休克等症状,甚至会危及生命。

**其他疾病相关人群** 比如哮喘、肾病、服用他汀类降血脂药的人群等,需遵医嘱判断是否能吃。

(薛庆鑫)

# 家庭必备减盐 技巧请收好

大家都知道盐吃多了对身体有害,可就是减不下来。原因可能是,你其实不会减盐。

## 减盐工具巧帮忙

为了做到少吃盐,专家倡导大家使用限盐勺或者限盐瓶。很多商家会在盐袋中赠送限盐勺给消费者,社区有时也会给居民赠送限盐勺。“工欲善其事,必先利其器”。如果家里没有限盐工具,赶紧去买一个吧。

限盐勺怎么用?限盐勺 1 平勺(就是舀 1 勺盐,盐与勺上的平面保持平整)是 2g 盐。世界卫生组织建议,成年人每天盐的摄入量要低于 5g,就是每个人在一天内吃的盐不能超过 2.5 平勺。可以根据人数来确定一天吃盐的最大量。比如,今天家里有 3 个人吃饭,那么吃盐的最大量就是 15g。1 勺盐是 2g,所以一天当中吃的盐不能超过 8 勺。计算好之后,就可以把定量好的盐事先舀出来,放在一个固定的容器中。到烹饪时,从这个容器中取用盐。时间久了,大家对盐的量就能做到心中有数,某一天即便不用限盐勺,也可以做到盐不过量。

限盐瓶这么用?限盐瓶的使用则更加精妙。新式限盐瓶上有个按压键,按一次,就可以从瓶中撒出固定量的盐。据了解,用厨房秤称量每次从限盐瓶中撒出的盐,发现每次出盐的量都是 0.5g,而且盐撒得十分均匀。这样,如果是一个人吃饭,那么每顿饭大概需要按压 3 次,共 1.5g 盐,就可以不超过每天盐的摄入量了。

## 三个减盐小技巧

减盐需要循序渐进。英国牙医协会的科学顾问达明·维穆斯莱教授说,舌头上有大约 9000 个味蕾,帮助我们感受甜味、咸味、苦味或者酸味。味蕾本身是舌头表面细胞的集合,每个味蕾有大约 50 个味觉细胞。味蕾一般只需要 10 天到 2 周,便会自我更新一次。可以在每人每天用盐量的基础上,每餐减少用盐量 5%~10%。适应 2~6 周后,再减少 5%~10%。值得一提的是,少放 5%~10% 的盐,并不会影响菜的口味。

**选择低钠盐。**很多食物吃着不咸,但盐分同样很多,例如月饼、话梅、蛋卷、挂面、坚果、面包、饼干、饺子皮等。在挑选食物时,大家不要被口感迷惑,要关注营养成分表,看钠的含量值及占营养素参考值(NRV)的百分比。选择数值比较低的产品,避免陷入隐性盐的陷阱。低钠盐的钠含量比普通加碘盐低 35%~40%。所以,在挑选食品时,注意看食物成分表,选择使用低钠盐的食物,口味更淡,更适合人们口味清淡的需求。

点餐时多说一句。在外就餐时,点完菜后,服务员一般会询问您有什么忌口。这时即便没有忌口也不妨跟服务员交代一句:请少油少盐。简单一句话,可能就在减盐路上前进了一大步。

还有一个小技巧:在食堂用餐是大多数上班族的选择,开吃前用热水把菜肴涮一遍,弃掉汤汁,也能有效减少餐食里的钠盐。

(励丽 刘佳宁)