

不能和水果、啤酒同吃,先吃抗过敏药就没事?

关于海鲜的是是非非



受访专家:

厦门大学附属第一医院风湿免疫科主任 石桂秀
厦门大学附属第一医院内分泌糖尿病科营养师 郑欣
厦门大学附属第一医院皮肤科主任 蔡良奇

秋天是蟹肥膏黄的季节。时值9月,封海期刚过,肥美的海鲜成了老百姓餐桌的主力。鱼头富含重金属、醉虾醉蟹隐患多、螃蟹不能跟柿子一起吃……种种关于吃海鲜的是是非非,究竟谁对谁错,专家来为你一一来解读。

鱼头重金属含量高, 尽量少吃?

答案:有一定道理。近年来常有“铜污染的蓝色生蚝现身大排档”、“鱼头虾头富含重金属”等新闻见诸报端。2011年,浙江慈溪疾病预防控制中心检测发现,杭州湾青蟹体内的镉含量超出农业部无公害产品安全标准5倍。事实上,排放至近海的一部分重金属会在海产品的体内富集,最先接触污染物的是定居性贝类,如牡蛎、蛤蜊等,而处于食物链高端的金枪鱼体内的有害物质要比小鱼小虾或贝类更多,鱼头更是高富集部位。因此,专家建议大家食用贝类海鲜(如牡蛎、蛤、贻贝)时,最好只吃肌肉的部分,去除内脏团;鱼类尽量少吃鱼头,大型鱼(如金枪鱼、鲑鱼、多

宝鱼)的重金属含量比小鱼(如秋刀鱼、黄花鱼、沙丁鱼)相对较多,要少吃;虾虽然相对比较安全,最好也不要食用虾头。

先吃抗过敏药,就能防过敏?

答案:用处不大。蔡良奇表示,吃海鲜过敏是因为其富含大量异种蛋白,而不同的海产品所含的异种蛋白和引起过敏的机理不尽相同,仅仅是皮肤瘙痒或拉肚子的轻微过敏反应,可自行缓解,不需提前服药;而过敏症状较重(如胸闷和呼吸困难等)的人群,需切断过敏原,单靠药物不能预防。此外,部分海鲜如虾、蟹、金枪鱼等,含有较高的组氨酸,可能影响抗组织胺类的抗过敏药发挥作用,服药期间应少吃或不吃海鲜。对于可能引起的严重过敏症,不建议

吃抗过敏药,螃蟹是避孕药喂大的?

答案:可能性比较低。首先,从生物学角度说,避孕药是对高等脊椎动物使用的药物,对螃蟹这种低等无脊椎动物效果不大。其次,人们最喜欢的蟹黄和蟹膏乃是螃蟹的性腺,投放避孕药有可能会抑制性腺发育,得不偿失。再次,避孕药本身的价格很贵,而螃蟹的养殖面积很大,水是流动的,哪怕真能发挥药效,也需要极大的药量,对养殖户来说,这样做很不划算。

海鲜+柿子,会肚子疼?

答案:有一定道理,但关系不大。郑欣表示,海鲜富含的蛋白质会与水果和茶叶中的鞣酸结合,严重的可能会导致蛋白质变性,引发食物中毒。而且,形成的鞣酸蛋白再与果胶、纤维素黏在一起的话,有可能会形成结石。但是吃生柿子、大量吃柿子、空腹吃柿子或者与大量的牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物同食,都有可能引起肚子疼。所以,只要把螃蟹煮熟,不过量吃柿子,对身体就没有太大影响。

海鲜+啤酒,诱发痛风?

答案:有这种可能。石桂秀表示,海鲜加啤酒之所以被称为“痛风套餐”,是

因为某些鱼类(比如沙丁鱼、凤尾鱼、三文鱼等)、贝类以及虾蟹有较多高嘌呤,如果大量饮酒会使得嘌呤分解加速,生成尿酸,同时酒中的乙醇不利于尿酸的排泄,就有可能诱发痛风。可以说,酒精与海鲜各自都是痛风的高风险因素,加在一起是“雪上加霜”。专家提醒,不仅是啤酒,各类含酒精的饮料,如果不注意饮用量,也可能成为痛风高危人群的风险因素。

生吃海鲜,寄生虫、细菌隐患大?

答案:是的。海鲜中的寄生虫和细菌较多,最好不要生吃。不少沿海居民将刚刚打捞上来的海鲜直接蘸芥末生吃或稍微煮会儿就吃,醉虾醉蟹更是江浙人最爱的美食。但有研究显示,生的鱼、虾、蟹、贝类和海藻等海产品中会含有副溶血性弧菌,吃没有熟透的海鲜可能会引起食物中毒,出现腹泻、腹痛和呕吐等症状。副溶血性弧菌耐热性强,80℃以上才能杀灭。而潜在的寄生虫卵以及加工过程中沾染的病菌,一般要在沸水中煮4-5分钟才能彻底杀灭。醉虾醉蟹仅仅用高度的白酒浸泡,不能杀灭致病微生物。因此,建议不要吃生海鲜,一定要彻底煮熟,最好不吃死虾、死蟹和贝类。

海鲜+维生素C=砒霜?

答案:否。网上传得很火的:“海鲜中富集的五价砷化合物可能会与维生素C反应,产生剧毒的砒霜。”实际上,正规渠道出售的海鲜都会经过有关部门的检测,砷含量不得超过国家标准规定的每公斤0.5毫克,按此推算,要达到中毒效应,需要吃150公斤海鲜和十几斤水果,这远远超过胃的承载力。还有研究人员在模拟胃液中研究发现,维生素C不能单独将五价砷还原成三价砷,还需要与还原性谷胱甘肽的共同作用。

(据《生命时报》)



周口美食人气榜

订台电话

- 怡景田园功夫面馆 8101116
- 北京酱骨头店 8591888
- 伏羲部落 7706789
- 老北京肥牛王 8225266
- 盛世宴宾楼 8911222
- 海珍筋豆捞 6172888
- 外婆家印象 6062888
- 湘里人家 8171777
- 炙青春主题烧烤吧 8516789
- 荣华楼 8263895
- 春香园食府 8267683
- 九弟生蚝 6129878
- 周口人家 3758888
- 家味道民间菜馆 7808526
- 湘家界 8528355
- 大美私坊火锅 7980888
- 千里洪家宴 8171678
- 小宋庄 8171818
- 亿红食府 8200222
- 金汇假日酒店 8126666
- 锦绣花园 8373094
- 新华楼酒店 8373200
- 府源宾馆 8361818
- 要得香辣虾 8125555
- 宜轩食府 8909555
- 信阳私房菜 8395855
- 怡景田园 15603941116
- 舒来喜鱼锅 8566555
- 帝诚渔港 8211888
- 邻里间 8529991
- 怡景园 8581116
- 滨江国际酒店 8538666
- 大滇园糊辣鱼 8228777
- 焰拿山韩式烧烤料理 8279991
- 百年肥牛 8361968
- 穆二姐火锅 8866966
- 老渔翁烤鱼 18736189157
- 山城老火锅 7877770
- 水木情缘京味涮锅 7976969
- 姆玛餐厅 7980777
- 茉莉餐厅 8968888
- 花千代 8390888
- 东海渔村 8233333
- 渔满舱川菜馆 6066816
- 渝信川菜 8369988
- 东云阁大酒家 8686865
- 百春永和 8685666
- 韩胖子食品总店 8261191
- 小码头家常菜馆 8363555
- 锦绣江南酒店 8318787
- 重庆青一色火锅 8267766
- 祥轩文化餐厅 8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话: 8599376
8599369