

要美味更要健康 专家教你如何科学吃蟹

民间有“蟹肉上席百味淡”之说,金秋十月,螃蟹肉嫩膏多,正是吃蟹的最好时机。螃蟹有哪些营养?如何科学吃蟹?记者采访了太原市营养师协会秘书长曹雪。

A 蟹肉含有优质蛋白 营养丰富

秋风起,蟹脚痒,菊花开。亲朋围坐品蟹鲜,也算人生乐事。李白在《月下独酌》中写道:“蟹螯即金液,糟丘是蓬莱。且须饮美酒,乘月醉高台。”可见,吃蟹在我国有着悠久的历史。

“螃蟹作为一种秋天的当季食物,不仅是高蛋白食品,而且蟹肉含有的都是优质蛋白,是一种营养价值极高的食物。”曹雪说,“蟹肉纤维中含有十余种游离氨基酸,其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多,对术后、病后、慢性消耗性疾病等需要补充营养的人大有益处。螃蟹脂肪含量很低,但维生素 A、E 和 B 族较高,特别是蟹黄中富含维生素 A,有益于视力及皮肤健康。蟹富含矿物元素钙和镁,钙对人体可起到补充钙的作用,镁在神经肌肉的正常运作、血糖转化等过程中发挥重要作用。蟹还富含锌、硒、铜等人体必需的微量元素,能补充人体对营养的需要。”

B 螃蟹味道虽美 有些人不适合吃

清代李渔称:“蟹之鲜而肥,甘而膩,白似玉,而黄似金,已造色、香、味三者之极,更无一物可以上之。”大赞蟹的鲜美不可方物。很多人吃蟹,更是因为喜欢蟹黄的鲜美。但曹雪提醒,一般人都可以吃蟹黄,冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂患者应该少吃或者不吃蟹黄。

“螃蟹蛋白质含量高,但是蟹黄里面



胆固醇含量很高,不适合所有人吃。”曹雪说,有的人认为蟹黄是螃蟹卵,其实蟹黄是螃蟹体内的卵巢和消化腺,蟹黄中确实含有未排出体外的卵细胞,但还有其他的螃蟹器官、腺体、组织液等物质,并非单纯的蟹卵。蟹黄体积变大、呈鲜艳的橘黄色时代表母蟹的性腺已经成熟,此时生产排出体外的是蟹卵,留在体内性腺中的卵细胞仍然属于蟹黄的一部分。

另外,想要提高螃蟹含有的蛋白质在人体内的作用,市民在吃蟹的同时,应该配合着吃一些碳水化合物,比如馒头、稀饭、米饭等,这样可以提高螃蟹所含蛋白质在人体内发挥的作用。此外,发烧、发热的市民最好不要吃螃蟹,高蛋白进入人体后反而会加重病情。螃蟹最好不要与柿子、茶水同食,因为柿子、茶水中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,在体内形成胃结石,凝固物质长时间滞留在肠道内还会发酵腐败、引起呕吐、腹泻。

C 一定买鲜活的螃蟹

“买螃蟹一定要精心挑选,买鲜活的。死蟹不能吃,否则会引起中毒,甚至丧命。”曹雪说,“这是因为,螃蟹平时喜欢吃一些腐烂的食物,如动物尸体等。在它的鳃、胃肠道里常常存在致病菌、寄生虫和一些有毒的物质。尽管这样,人们吃活的蟹(去掉鳃、内脏)不会引起中毒。这是因为活体肌肉中一般没有致病菌和有毒物质,但当蟹离开水面后,随着时间的延长,其生命力逐渐减弱,体内外的细菌便开始大量繁殖,直到肌肉深处,其组织成分开始崩解,一旦蟹死后,细菌繁殖更快,这时蟹体带有大量细菌和毒素。”

据了解,这种有毒素就是组胺。由于蟹是高蛋白食品,其中有一种氨基酸叫组氨酸,在组氨酸脱羧酶的作用下脱羧而形成组胺,当组胺积蓄到一定程度,食后便会有中毒的危险。一般认为,成年人摄入组胺超过 100 毫克就可引起过敏现象,如颜面潮红、皮肤过敏、眼结膜充血等症状,并有头痛、头晕、脉频、心悸、口渴、喉咙烧灼和唇肿等;还有的出现口、舌及四肢麻木,全身无力和烦躁不安;更为严重的还可能出现哮喘、呼吸困难、眼花目眩、晕厥等。

另外,蟹的有些部位不能食用要清除,在贝壳前缘中央似三角形的骨质有一小包是蟹胃、由蟹胃通到蟹脐的一条黑线是蟹肠、蟹心俗称六角板、蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,这些都要清除。 / 本报综合

秋梨清热、苹果防燥 霜降时节该吃些什么?



古有《月令七十二候集解》记载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”今有七言绝句云:一朝秋暮露成霜,几份凝结几份阳。

霜降之际,天气渐冷、初霜初现,是秋末冬初。霜降时节,养生保健尤为重要,民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”、“冬补不如补霜降”的说法,足见这个节气的重要性。那么宜平补的霜降该吃些什么呢?

秋梨清热 霜降时节,是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期,吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火;煎水或加蜜熬膏,能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

苹果防燥 霜降前后苹果大量上市,此时吃苹果最养生。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动,治疗大便干燥,便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,经常食用苹果可以适当舒缓贴秋膘的状态。

鸭肉健脾 鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消耗。性凉,滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多,煮食、煎汤或烧菜都可以。

柿子补VC 霜降时节吃红柿子,民间有“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1-2倍左右。假如每人每天吃1个柿子,所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

山药养胃 山药,又名淮山,是营养丰富的常见食材,有“神仙之食”的美名。从养生方面讲,霜降后人体容易气血两虚,正是食用滋补山药的最佳时节。另外,山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

萝卜顺气 俗话说:“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜,有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜,不仅开胃、助消化,还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状,预防感冒。

橄榄利咽 《本草求真》:“橄榄,肺胃家果也,性能生津止渴,酒后嚼之最宜。”橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用。霜降之季,适当食用橄榄,胜过大补人参。橄榄维生素C含量是苹果的10倍,梨、桃的5倍,含钙量也很高。

牛肉补气 大陆不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载:“黄牛肉,补气,与锦黄芪同功”。水牛肉性凉,黄牛肉性温,皆能补脾胃、益气血、强筋骨,治脾胃虚弱,增强消化功能。

/ 本报综合

炭包除甲醛 24 小时内效果最好



清除甲醛,炭包靠谱吗?昨日,深圳市消委会联合福田、龙岗消委会发布《“空气净化产品”炭包类比较试验报告》。记者获悉,五款活性炭净化空气污染物效果显著。活性炭净化原理是吸附,但其容量有限,消费者要根据空间大小、污染物浓度等合理配置活性炭数量,在 7-15 天内及时更换。

调查: 5款产品24小时净化率超80%

深圳市消委会日前开展的除甲醛产品

调查结果显示,近五成消费者选择用活性炭除甲醛,其次是绿植。为了解活性炭的净化能力,消委会选取了市面热卖的 5 个品牌活性炭:绿之源、快活林、烯成、绿牌、绿驰,涉及的活性炭产品包括椰壳活性炭、石墨烯以及纳米矿晶。对活性炭的甲醛、苯、甲苯、二甲苯,以及总挥发性有机化合物 TVOC 的 24 小时与 7 天去除率进行比较试验。

报告显示,5 款活性炭净化效果显著,24 小时空气污染物去除率超过 80%。炭包放置 7 天后是否还有效果呢?调查结果显示,快活林、绿之源对污染物持久性去除率最佳,它们在 7 天后对 4 种常见污染物(TVOC、苯、甲苯、二甲苯)的去除率仍然较高。

本次比较试验的 5 款活性炭样品,购买价格从 9.37 元 /500g 到 496.5 元 /500g 不等。从性价比角度出发,消委会建议消费者选择快活林(除醛宝室内高效活性炭吸

附剂)、绿之源(净化王改性活性炭),价格便宜,有毒有害污染物去除率高。

提醒: 要保证效果 活性炭应及时更换

1. 活性炭环保性能没有国家标准,消费者应选购具有一定知名度的品牌产品。
2. 密闭空间越大,活性炭净化效果越差。活性炭应重点放置在污染源头与人经常活动的地方,比如衣柜、橱柜、沙发旁等。
3. 活性炭不能依靠暴晒无限次使用,及时更换全新的活性炭可达到最佳的去除效果。
4. 要解决新房装修的室内污染问题,在装修产品的选择上,应选用低碳环保的产品。签署装修合同时,应在验收条款中加入:找第三方专业机构检测室内空气合格后才可收房。 / 本报综合

近年来,脑卒中的发病有年轻化的趋势,发病年龄多在 35 岁至 55 岁之间。脑卒中,俗称“中风”又名“脑血管意外”。有家族高血压遗传史者、体型肥胖者、长期吸烟者、缺少运动以及心理压力较大者,都属于心脑血管的高危人群。吸烟酗酒、过度熬夜等不良生活方式导致了“青年卒中”的发病率不断增高,让人惋惜。

下面就介绍一下脑卒中的预防知识。

1、警惕心脏疾病

许多患有冠心病、心律失常的病人会突然中风,所以要积极治疗心脏疾病,并请教医生是否可用一些抗凝药物,如阿司匹林等加以预防。

2.预防高血压

患有高血压病的人,脑卒中发病几率可高于正常人的 6 倍,如合并糖尿病,几率升高至 8 倍。另外,脑血管畸形、脑动脉硬化以及脑动脉瘤均与脑卒中的发生密切相

关。有这类危险因素的人,应注意将血压控制在一个稳定安全的范围内。

3.保持健康饮食

研究发现,含糖的饮料如碳酸饮料,可减少血液中的水分,使血液变粘稠,并导致甘油三酯升高,使卒中的风险增加 46%;每天喝 1250 毫升清水,卒中的风险下降 53%;低盐低脂而营养均衡的饮食方式,有助于防范脑卒中的发生,食盐会降低动脉壁弹性,长期钠盐食用过多易使人患高血压,有研究发现,单纯减少盐分就

可以使得三分之一的高血压患者血压降低;另外,摄入高钾、高钙和高镁的食物能预防动脉硬化及高血压,从而防范脑卒中的发生。

4.坚持做简单保健操

- (1)转颈运动:颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持 5 秒再向反方向转动。坚持练习可增加血管的抗压力 and 韧性,活血通络。
- (2)头部按摩:五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压

至脑后部,双手轮流交替按压各五次,可有效改善脑部血液循环,改善大脑供血。

(3)肩部运动:肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转 10 次,再由前向后旋转 10 次,之后双肩上提、放松各 10 次,可使肩部肌肉放松,缓解肩部神经血管压力,促进大脑供血。

(4)颈部按摩:五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后部左右两侧,以皮肤轻微发红发热为宜,可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

/ 本报综合