



## 金秋吃蟹， 这些问题尤其要注意

秋天的鲈鱼、大闸蟹、柿子、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？广州市第一人民医院营养科副主任医师潘丹峰在此特别跟您聊一聊。

□ 据《羊城晚报》

### A 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”的有害物质，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。

### B 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，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。
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。
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。

### C 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。
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，甚至诱发痛风病情。
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。

### □ 释 疑

#### 酱油吃多了皮肤会变黑？ 专家：不必忌食

在千家万户的厨房里，酱油是最常见的调味品之一，蘸、卤、炖、焖、腌、拌……各种技艺烹饪出来的美味，常少不了酱油的“功劳”。

不知从何时起，酱油被坊间列入会让皮肤变黑的“黑名单”，说是酱油吃多了皮肤会变黑，特别是在受伤后伤口处于恢复期更不能吃酱油，否则伤口会变黑。有人甚至认为除了酱油，还应少吃深色食物及少喝浓茶、可乐、咖啡和朱古力等饮料。那么，这些说法可信吗？

“其实，关于深色食物与浅色食物影响皮肤美白的说法是缺乏证据的。”广州医科大学附属第二医院皮肤科主任杨文林说。比如，酱油的成分主要有盐离子、谷氨酸、食用色素等，这些成分被人体摄入后，一部分被胃肠道吸收，经过血液循环到达肝脏，经肝脏代谢为无色物质，另一部分则直接经肠道排出体外，一般情况是不会引起皮肤黑色素沉积的，因此不必忌食酱油。

□ 据《广州日报》

### □ 提 醒

#### 运动后四肢发软小心低钾症

随着入秋后天气变凉，傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈、没有及时补水，出现四肢发软等症状。专家提醒，剧烈运动后要注意及时补钾补水，小心低钾症来袭。

武汉市中心医院急诊科主任艾芬介绍，低钾症是电解质紊乱的一种，除了导致肌无力，还可以导致恶心、呕吐、腹胀、麻痹性肠梗阻，严重者甚至可导致心脏停搏。艾芬提醒，临床上的低钾症患者多与剧烈运动、大量出汗未及时补水有关。市民运动时要注意及时补水，以少量多次为宜，淡盐水最好；也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料，但注意不能太甜，避免血糖迅速升高造成血钾减少。出现低血钾症状应及时就医。

□ 据新华社

### □ 养 生

#### 主食粗细搭配可预防慢病



粗粮是指加工程度较低的主食，如糙米、全麦等。而细粮指加工程度较高的主食，如大米、小麦等。

从营养价值来看，由于粗粮的加工程度较低，谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存，因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物含量比细粮高。

就食物加工而言，谷类食物加工越精细，其血糖生成指数越高。小麦面条、全麦面条的血糖生成指数分别为82、37，精白米饭、发芽糙米的血糖生成指数分别为83、54。加工程度高的小麦面条、精白米饭均为高血糖生成指数食物，加工程度低的全麦面条、发芽糙米均为低血糖生成指数食物。因此吃细粮后，血糖升高速度较快，建议糖尿病患者用部分粗粮代替细粮，从而防止血糖快速升高。

从慢性病预防控制看，增加粗粮的摄入可以降低Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、结肠直肠癌的发病风险，经常吃适量的粗粮还可以降低患超重、肥胖、血脂异常的风险。

□ 摘自《大河健康报》

### □ 美 味

#### 秋分自制茶汤 滋阴润燥生津止渴



推荐食疗方：陈梅普洱茶

材料：普洱茶10克，陈皮5克，乌梅10克。

制法：将陈皮、乌梅洗净后，陈皮剪碎、乌梅剪开，将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中，注入开水，将第一次冲泡的茶水倒掉，重新注入开水，滤出茶汤饮用。

功效：止渴生津，消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

□ 据《羊城晚报》

### □ 新 说

#### 从小就锻炼终身少得癌

巴西圣保罗大学一项流行病学研究表明，从青少年17岁开始，每天坚持60分钟适度体育锻炼，其健康益处累积一生。

研究团队对2.8万名美国女性展开追踪调查，收集了参与者提供的青春期(12~22岁)阶段身体运动数据，之后每年对其体检结果和运动情况进行随访。研究发现，青春期身体活动较多(每天运动时间超过60分钟)的人，腺瘤风险降低7%；成年期(23~64岁)开始锻炼，该风险降低9%；青春期末至成年期一直坚持锻炼者，该风险降低了24%。

研究人员表示，伴随年龄增长，体育运动带来的健康益处会产生累积效应，教育孩子从青春开始养成坚持锻炼的习惯会受益终身。

□ 据《中国妇女报》

#### 多读书延年益寿

《美国医学会杂志·开放》刊登一项由多国学者联合完成的新研究发现，读书多、受教育水平高，有助于降低全因死亡、心脑血管病死亡和癌症死亡风险，延年益寿。研究人员将受教育水平与死亡率进行对比分析后发现，与教育水平较低(小学及以下)的参与者相比，受教育程度较高者全因死亡风险明显更低。

具体来说，高中毕业、专科毕业以及拥有大专以上学历的人群，全因死亡风险分别降低12%、19%和29%；癌症死亡风险分别降低7%、14%和19%；心血管病死亡风险分别降低12%、23%和33%。

□ 据《生命时报》

### □ 前 沿

#### 美英最新联合研究发现 睡6~9小时，心梗风险最低

想拥有一颗健康的心脏，你需要全方位呵护，比如不要吸烟，勤运动。除此之外，美国和英国研究人员发现，保证充足睡眠也是重要因素。研究发现，睡眠区间在6~9小时者，心梗发作概率最低；睡眠小于6小时者，心梗风险高20%；大于9小时者，心梗风险比“合适睡眠区间”者高34%。可见，睡得太多或太少都会增加心脏病风险。而且，距离“合适睡眠区间”越远，患病风险越高。

研究人员表示，凭借健康充足的睡眠就可能降低它。

□ 据《生命时报》