



吃几只螃蟹

却被送进ICU?

如此蟹 逅非美味

生命时报 武汉晚报 江苏网

秋风凉,蟹脚痒;农历九月和十月,分别是雌蟹和雄蟹最肥美的时节。每年当人们准备大快朵颐的时候,和吃蟹有关的新闻或传言总会占据大众视野:连吃3只螃蟹诱发胰腺炎进了ICU、吃隔夜螃蟹患上脑膜炎……享受人间美味也要冒着生命危险?冰鲜螃蟹的食用风险有多大?死后的螃蟹里到底有什么?中国水产科学研究院的实验为你揭开真相。

蟹吃多了易伤身

螃蟹味道鲜美,营养价值很高,但螃蟹是偏寒属性,吃多了也会引发身体不适。

伤脾胃

螃蟹的性质偏寒,所以螃蟹里面有许多寒气,要是吃多了肠胃会感觉不舒服,这会引起脾胃虚寒,胃肠的消化功能严重下降,可能出现腹泻、腹胀、腹痛等消化不良之症。另外,经期的女性更要避免吃螃蟹或少吃,否则有可能导致宫寒、痛经加重、经血量少甚至绝经。孕前期妇女不要食蟹,孕中后期妇女如果要吃也只能少量吃,并注意不要吃蟹腿。

过敏

吃螃蟹会引起过敏,会过敏的人是不可以吃螃蟹的,要是免疫力较低的话,就算以前可以吃蟹,现在也不能吃,更不能多吃,有引起过敏的可能,其中以消化系统疾病的患者过敏最为多见,有的腹泻、腹痛、呕吐,严重者甚至会出现全身过敏症状。

易致心脑血管疾病

螃蟹最好吃的是蟹黄和蟹膏,不过,这两样东西虽然好吃,里面却有大量的胆固醇,100g蟹膏中含有466mg的胆固醇,100g蟹肉中含有65mg的胆固醇,是典型的高胆固醇食物,食用过多对心脑血管的负荷太大,容易引起高血脂症、高血压、脑血栓等疾病。此外,痛风和高尿酸人群要慎吃。

建隆插画



提醒

生姜与黄酒是吃蟹的最佳伴侣

深秋时节,吃着“鲜而肥,甘而腻,白似玉”的蟹膏搭配暖胃的黄酒惬意极了。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,如果本身身体不错,消化很好,那么螃蟹配酒,不会造成麻烦,但记住不要过多。

黄酒去腥味,更适合配合螃蟹这种河鲜类的食物,但也不能过多。比如50克左右黄酒(酒精15克以内)已经足以佐餐,又没有超过膳食指南中的酒精限量。姜和醋既可以去腥,又能促进消化液分泌,也有一定抑制微生物的作用,所以自古以来是用它们来配螃蟹。

另外,螃蟹最好是趁热吃掉,不建议烹调之后放几小时再吃。如果一餐没有吃完,也不必扔掉,但必须及时冷藏,并保证下次彻底加热杀菌后再吃。或者做成其他美食,比如蟹肉炒饭、蟹肉馅包子等充分加热的风味食物。

需要提醒的是,尽量不要吃生蟹醉蟹。水产品体内有大量微生物存在,而且污染溶血性弧菌、霍乱弧菌等细菌的比例很高,甚至带有多数寄生虫,必须经过有效的加热杀菌处理才能保证食用安全。

此外,吃螃蟹时不要喝冷饮,也不要和红薯、南瓜、柿子、梨、花生、蜂蜜、橙子、石榴、芹菜等同食,吃完蟹后最好不要喝茶,特别是浓茶。吃完螃蟹后,可以将少许白酒滴在手中,两手相互摩擦数下,再用清水冲洗,就可以去掉手上沾染的腥味。



吃冰鲜螃蟹是否有风险?

同样是死蟹,市场上在售的冰鲜螃蟹是否有食用风险?宋金龙表示,冰鲜螃蟹一般有两种:

一种是打捞上来后在船上进行了急冻处理,然后再到市场上进行销售;还有一种是由于鲜活的海蟹活力不好了,临时采用了冰鲜保温的方法,来延长货架期。对于这两种螃蟹,可以说都是在细菌还没来得及大量繁殖之前,就已经做好了冰鲜处理,所以是可以放心吃的。但也要注意最好现买现吃,不要大量储存,更不要反复解冻,否则也会增加螃蟹被污染的可能性。

对此,水产科学研究院实验发现,鲜活海蟹在冰鲜保存的第5天,也能检测出大量微生物和有害生物胺,并在之后不断增加。

另外,活螃蟹采用蒸煮的方式食用是安全的,对于冰鲜螃蟹,专家建议采用温度更高的炒制或油炸代替蒸煮。冰鲜或冷冻的螃蟹以三疣梭子蟹、青蟹、面包蟹为主,由于环境的控制,它的微生物会缓慢地滋生。购买后用来做椒盐或炒制,以油炸、烹炒类的为主,能够把里面的微生物或组胺大量通过烹饪的方式除掉。

螃蟹死后还能不能吃?

那么,隔夜蟹、死螃蟹到底能不能吃?据央视财经报道,中国水产科学研究院副研究员宋金龙表示,判断螃蟹死后会不会有食用风险,主要看两点。第一点就是看它的菌落总数是否迅速升高,以及是否含有致病菌。第二点就是看螃蟹死后体内是否会产生像组胺、尸胺、腐胺等有害的生物胺类物质。近日,中国水产科学研究院对大闸蟹和梭子蟹两种样本进行了实验。

工作人员在两类螃蟹样本鲜活时,以及死后24小时内的不同时间段分别取样,对其中所含菌落总数及有害生物胺进行了测定,结果显示:

大闸蟹从刚刚死亡到死后2小时,菌落总数呈现出了激增态势;死后2小时,菌落总数就增长了22%;死后5小时,检测出有害生物胺;死后24小时内,菌落总数共增长55%;死后一天,大闸蟹已明显出现腐臭味。

中国水产科学研究院淡水渔业研究中心副研究员宋超表示,大闸蟹的蟹黄,性腺肝胰腺的部分,原来是一种半固体的性状,死亡之后会呈现一种明显的流动状态;到了死亡5小时之后,螃蟹体内的蛋白质或脂肪会产生明显分解,蛋白质类分解成含硫化物及生物胺,这些物质是有一定风险的。

其次微生物滋生,会产生明显过量激增,蒸煮就不能够把这些微生物完全全杀死,容易造成拉肚子或者其他过敏反应。

关于梭子蟹的实验数据显示,梭子蟹在死后24小时,体内菌落总数开始出现激增态势。

享受人间美味 要冒生命危险?

近日,江苏常州54岁的庄先生吃了3只螃蟹,结果被送进ICU,一度昏迷不醒。据报道,庄先生本身就有胆囊炎和胆结石病史,此次过量食用螃蟹,诱发疾病进一步恶化。医生判断,螃蟹引发胆源性胰腺炎。

#连吃3只螃蟹诱发胰腺炎进了ICU#话题也冲上微博热搜第一,网友看到后炸锅了,有网友表示:“手里的大闸蟹瞬间不香了。”也有网友表示:“没什么好担心的,恨不得一顿吃8只。”

无独有偶,河南郑州一20岁的小伙子突然癫痫发作浑身抽搐,意识丧失。医生诊断后发现,男子是因吃隔夜螃蟹患上脑膜炎,激发了癫痫发作,导致全身抽搐意识丧失。浙江一位徐姓大叔则因为吃了生腌蟹而感染了创伤弧菌被送进ICU,险些要截肢保命!幸运的是,徐大叔得到及时的救治,经过近一个月的治疗,他的腿终于保住了。

网友们坐不住了,难道享受一下人间美味也要冒着生命危险?

