

大闸蟹 - 什么人不宜大量吃螃蟹

健康

浣淖

鎏賤戩浜庸細2008/12/21 17:39

蟹肉中的蛋白质、烟碱素、维生素B12含量都很丰富，其他还有维生素A、维生素C、脂肪、碳水化合物、铁、磷等营养成分。特别是维生素B12，光是100公克蟹肉内的维生素B12就高于每人每日营养建议摄入量，因此平常易感觉郁闷、倦怠，或末梢神经会感觉麻木、疼痛的人，可以适量食用。

蟹肉虽然营养丰富，但所含的胆固醇偏高，若是加上蟹黄、蟹膏，那就更可观了，因此有这方面顾虑的人(如患有胆结石、系统性红斑狼疮、过敏性体质、肠胃不适的人)，在食用时可得节制，以避免影响健康。另外，就是热量的问题，蟹肉的热量很高，如果想要控制体重就得注意食用的分量！

根据中医的说法，螃蟹性味咸寒，对于经常手脚冰冷(特别是女性)、体质虚寒或是虚弱的人都不应多吃。或者是可以在烹调时多加些姜、葱、蒜等辛香料，让这些属性较热的配料，中和螃蟹属性的凉。或者在吃完螃蟹后喝杯红糖姜茶，用以暖胃、去腥，并驱除寒气。另外，民间认为吃蟹前后不宜食用凉性水果，如柿子，其实就是为了避免再吃下太多凉性食物，造成身体虚寒而引发不适。

除了前面提到的一些顾忌外，还有些事情是在吃螃蟹时该注意的。不宜生吃螃蟹：一般我们常吃的大闸蟹都是生活在海洋中的海蟹，在它们的甲壳、蟹鳃及肠胃内布满了各类细菌，若是将这些细菌或寄生虫吃进肚子，轻则导致生病，重则会引起中毒或伤及内脏，所以在食用前应先将螃蟹彻底冲刷干净，以蒸熟或水煮方式煮透后，才能确保吃得安心。别吃死蟹：螃蟹被捕获后常因想挣脱而造成体内乳酸增多，这会导致螃蟹死后体内的细菌迅速繁殖并扩散到蟹肉中。细菌会分解螃蟹体内的氨基酸，进而产生一种有害物质“组胺”，引起过敏性食物中毒；另外可能产生的物质是“类组胺”，会引起呕吐、腹痛、腹泻，因此挑选时要注意。