

市场星报

安徽人的生活指南

2018.9.9
星期日 戊戌年七月三十
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

安徽庐州医院附属
四季青老年公寓
“五好”医养中心
吃好·睡好·玩好·医好·养好
地址：合肥市北二环与西二环交叉口
向北100米合淮路108号(董铺大厦附近)
电话：18256985705 彭主任

秋风起,蟹脚痒 快收好这份 正确“品蟹”攻略

秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来,又到了一年一度品尝螃蟹,大快朵颐的季节了。螃蟹虽好,但老人与幼儿、过敏体质者等7类人群却不适合吃螃蟹。如何正确吃螃蟹呢?快收好这份正确“品蟹”攻略吧!

7类人群不宜“大快朵颐”

老人与幼儿:老人的消化系统脏器功能衰退、幼儿消化器官发育不完善,消化能力都较差,所以不宜大量食用螃蟹。

过敏体质者:螃蟹中含有的特异蟹蛋白,会导致食用者出现过敏的症状,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻;有的还会引起荨麻疹或哮喘。此外,患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食,因为吃蟹可能会使病情恶化。

心脑血管病人:蟹肉与蟹膏中胆固醇含量很高,冠心病、动脉硬化症、高血压、高血脂症的患者,大量食用后可能会引致胆固醇增高,加重心血管病的病发。

痛风患者:螃蟹属于高嘌呤食物,它会导致尿酸增高,从而加重痛风患者病情。嘌呤代谢异常或者痛风患者一定要远离螃蟹,更不能尝试螃蟹加啤酒,否则痛风发作的苦,只能自己默默的承受。

孕妇:孕妇应少吃或不吃螃蟹,螃蟹虽鲜美可口、营养丰富,但它属于性寒食物,孕妇吃多了会伤脾胃,影响胎儿吸收营养,所以建议可适当吃点,不能每天吃。

伤风感冒者:伤风发热、腹泻者的饮食应以清淡为主,高蛋白的蟹肉不易消化吸收,吃后易使感冒难愈或使病情加重。

脾胃虚寒的人:螃蟹性寒,吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症状。另外,慢性胃炎、胃及十二

指肠溃疡患者最好也不吃螃蟹,因食后易使旧病复发或病情加重。

收好这份正确“品蟹”攻略

当然,螃蟹也并没有那么“可怕”,它含有丰富的蛋白质和微量元素等,对身体有很好的滋补作用。如何正确吃螃蟹呢?下面这份攻略请收好!

螃蟹要蒸熟煮透,生蟹不要吃:虽然目前螃蟹大都是水养产品,但是仍然存在很多细菌和寄生虫,生吃醉蟹或腌蟹,很容易把蟹体内的病菌或寄生虫吃到肚子里,怎么会不生病呢?蒸熟煮透了再吃,就不会有这个问题了。

蟹要现蒸现吃,不要存放:一次吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,吃时必须回锅再煮熟蒸透。

螃蟹四个部位不能吃:蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠。

此外,吃螃蟹时,喝点白酒或黄酒可以驱寒基本已经成为常识,但需要注意的是,吃螃蟹时,一定不要喝啤酒,否则会使胃寒的情况加重。

陈旭 记者 马冰璐



银发族为何一“网”情深?
原来都是孤独“惹的祸” ▽ 02版

“爱心理发师”
剪出温暖公益路 ▽ 03版

量力而行,不要勉强
老年生活要潇洒一点 ▽ 08版

又到过敏高发季
切记远离过敏原 ▽ 04版