



金秋吃蟹 这些问题尤其要注意

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬

秋天的月饼鲈鱼大闸蟹，柿子板栗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。

制图 / 刘苗

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，要记得去掉螃蟹的腮、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，蟹死后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质，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。

潘丹峰说，原因是蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸较多，这两样物质会互相发生反应，使消化酶的活性下降，胃功能正常的人偶尔吃问题不大，但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃，引起胃肠不适，尤其要注意。

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

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，原因是蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸较多，这两样物质会互相发生反

应，使消化酶的活性下降，胃功能正常的人偶尔吃问题不大，但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃，引起胃肠不适，尤其要注意。

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，尤其要注意。

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。

3. 心脑血管疾病患者

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，时感风者忌食。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道、胰腺炎，胆囊炎、胆结石者急性发作，所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免或少吃。即使对于正常人来说，也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

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，多食会导致血脂升高。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尿石病。所以，专家认为，高尿酸血症和痛风患者尽量远离螃蟹，更不能尝试“螃蟹+啤酒”的“痛风套餐”。

5. 婴幼儿

蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质，与其他肉类相比不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。



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



广东省中医院副院长、教授张忠德



196

脱发失眠烂嘴，德叔妙用中医治好

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案

何小姐，36岁，脱发伴口腔溃疡

何小姐是公司的中层骨干，亦是同事们眼中公认的贤淑美丽的女强人。36岁正是她要大展身手的职场黄金年龄，因此她日常工作十分拼搏，熬夜是家常便饭。但没想到，最近半年发现早上起床梳头会掉很多头发，特别是洗头的时候更加严重。这让一向注重形象的何小姐十分紧张，她去医院看过几次，药吃过不少，还试过

德叔解谜

熬夜日久肝肾亏虚，夹有肝火

德叔介绍，中医认为，毛发的生长与肝肾中的精血是否充足相关。何小姐由于平时工作十分拼搏，压力过大，熬夜成为常态，导致身体没有得到充分的休息，从而耗伤了肝肾的精血，导致毛发生长的源泉不足，从而出现了脱发。而且肝肾亏虚，亦会导致阴虚阳盛，出现肝火过旺，

预防保健

合理梳头洗发，提前预防脱发

德叔建议何小姐平时可以多梳头发。梳头能疏通气血，散风明目，荣发固发，促进睡眠。具体操作如下：由前向后，再由后向前；由左向右，再由右向左，如此循环往复，梳头数十次或数百次。梳头时还可结合手指按摩，用双手指腹垂直轻轻敲击头皮，用力均匀一致，可以从额前发际向

后发际，做环状揉动，然后再由两侧向头顶揉动按摩，以头皮微微有热感为度。

同时洗头发的时候，亦要注意水温。水温不宜太凉或太热，以37℃~38℃为佳。因为若水温偏低，则去污效果较差；而水温过高，则会对头发造成伤害，使其变得脆弱易断。

预防保健

合理梳头洗发，提前预防脱发

后发际，做环状揉动，然后再由两侧向头顶揉动按摩，以头皮微微有热感为度。

同时洗头发的时候，亦要注意水温。水温不宜太凉或太热，以37℃~38℃为佳。因为若水温偏低，则去污效果较差；而水温过高，则会对头发造成伤害，使其变得脆弱易断。

同时洗头发的时候，亦要注意水温。水温不宜太凉或太热，以37℃~38℃为佳。因为若水温偏低，则去污效果较差；而水温过高，则会对头发造成伤害，使其变得脆弱易断。