



秋天是吃海鲜的好时节，从现在开始，各种肥美的海鲜都会被陆续端上各家的餐桌。鱼头富含重金属、醉虾醉蟹隐患多、螃蟹不能跟柿子一起吃……关于吃海鲜的“是是非非”究竟谁对谁错，快来看看这篇文章吧。

又到了蟹肥膏黄的季节 吃海鲜前弄清这些传言

□王宁

鱼头重金属含量高，尽量少吃？

答案：有一定道理。近年来常有“铜污染的蓝色生蚝现身大排档”、“鱼头虾头富含重金属”等新闻见诸报端。2011年，浙江慈溪疾病预防控制中心检测发现，杭州湾青蟹体内的镉含量超出农业部无公害产品安全标准5倍。

事实上，排放至近海的一部分重金属会在海产品的体内富集，最先接触污染物的是定居性贝类，如牡蛎、蛤蜊等，而处于食物链高端的金枪鱼体内的有害物质要比小鱼小虾或贝类更多，鱼头更是高富集部位。

因此，专家建议大家食用贝类海鲜时，最好只吃肌肉的部分，去除内脏团；鱼类尽量少吃鱼头，大型鱼（如金枪鱼、鲑鱼、多宝鱼）的重金属含量比小鱼（如秋刀鱼、黄花鱼）相对较多，要少吃；虾虽然相对比较安全，最好也不要食用虾头。

先吃抗过敏药，就能防过敏？

答案：用处不大。专家表

示，吃海鲜过敏是因其富含大量异种蛋白，而不同的海产品所含的异种蛋白和引起过敏的机理不尽相同，仅仅是皮肤瘙痒或拉肚子的轻微过敏反应，可自行缓解，不需提前服药；而过敏症状较重（如胸闷和呼吸困难等）的人群，需切断过敏原，单靠药物不能预防。

此外，部分海鲜如虾、蟹、金枪鱼等，含有较高的组氨酸，可能影响抗组织胺类的抗过敏药发挥作用，服药期间应少吃或不吃海鲜。对于可能引起的严重过敏症，不提倡吃抗过敏药的做法。

螃蟹是避孕药喂大的？

答案：可能性比较低。首先，从生物学角度说，避孕药是对高等脊椎动物使用的药物，对螃蟹这种低等无脊椎动物效果不大。

其次，人们最喜欢的蟹黄和蟹膏乃是螃蟹的性腺，投放避孕药有可能会抑制性腺发育，得不偿失。

再次，避孕药本身的价格很贵，而螃蟹的养殖面积很大，水是流动的，哪怕真能发挥药效，

也需要极大的药量，对养殖户来说，这样做很不划算。

海鲜+啤酒，诱发痛风？

答案：有这种可能。专家表示，海鲜加啤酒之所以被称为“痛风套餐”，是因为某些鱼类（比如沙丁鱼、凤尾鱼、三文鱼等）、贝类以及虾蟹有较多高嘌呤，如果大量饮酒会使嘌呤分解加速，生成尿酸，同时酒中的乙醇不利于尿酸的排泄，就有可能诱发痛风。

可以说，酒精与海鲜各自都是痛风的高风险因素，加在一起是“雪上加霜”。专家提醒，不仅是啤酒，各类含酒精的饮料，如果不注意饮用量，也可能成为痛风高危人群的风险因素。

生吃海鲜，寄生虫、细菌隐患大？

答案：是的。海鲜中的寄生虫和细菌较多，最好不要生吃。不少沿海居民将刚刚打捞上来的海鲜直接蘸芥末生吃或稍微煮会儿就吃，醉虾醉蟹更是江浙人最爱的美食。

但有研究显示，生的鱼、

虾、蟹、贝类和海藻等海产品中会含有副溶血性弧菌，吃没有熟透的海鲜可能会引起食物中毒，出现腹泻、腹痛和呕吐等症状。

副溶血性弧菌耐热性强，80℃以上才能杀灭；而潜在的寄生虫卵以及加工过程中沾染的病菌，一般要在沸水中煮4~5分钟才能彻底杀灭。醉虾醉蟹仅仅用高度的白酒浸泡，不能杀灭致病微生物。因此，建议不要吃生海鲜，一定要彻底煮熟；死虾蟹和贝类最好不吃。

海鲜+维生素C=砒霜？

答案：否。网上传得很火的：“海鲜中富集的五价砷化合物可能会与维生素C反应，产生剧毒的砒霜。”实际上，正规渠道出售的海鲜都会经过有关部门的检测，砷含量不得超过国家标准规定的每公斤0.5毫克，按此推算，要达到中毒效应，需要吃150公斤海鲜和十几斤水果，这远远超过胃的承载力。

还有研究人员在模拟胃液中研究发现，维生素C不能单独将五价砷还原成三价砷，还需要与还原性谷胱甘肽的共同作用。

【健康红绿灯】

绿灯

芥菜补钙效果好



《中国食物成分表》中的数据显示，每100克芥菜的钙含量高达230毫克，而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。并且有研究显示，芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多，可以用来炒肉丝、做汤、调馅等，还可以用来腌制小凉菜。

吃洋葱美容又杀菌



在洋葱里含有微量元素硒，洋葱的营养价值决定了它有抗衰老的作用。硒是一种很强的抗氧化剂，所以，经常吃一些洋葱，可以起到美容养颜的效果。另外，初秋天气干燥，吃些洋葱可以起到杀菌的作用。如果你出现了食欲不振的情况，洋葱也是很好的帮手。

红灯

猕猴桃吃多会伤胃



猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状。

狼吞虎咽不利健康



狼吞虎咽最直接的影响是消化不良，肥胖的几率翻倍，咀嚼不细，胃肠负担加重，患上胃食管反流的几率大大增加，而且吃饭太快无法激发脑神经活动，人会变笨。而且，多数人不顾食物太烫就匆忙吃完，殊不知，长期高温饮食还可能会诱发癌症。

生活资讯

价格走势预测 本周鸡蛋涨价蔬菜降价

本周，受全市大、中院校即将开学影响，各类农产品需求量规律性增加，整体价格仍将保持稳定。其中：蔬菜批发价格持续回落；鸡蛋批发价格小幅上涨；猪肉及粮油批发价格基本稳定。

粮油价格持续稳定。从粮油运行规律看，进入9月份后，随着全市大、中院校即将开学，粮油销售将逐渐走出消费淡季，集中需求量呈回升趋势。本市粮油批发市场供应充足，价格稳定，受学校食堂采购量增加影响，加之天气转凉，粮食类易于储存，经销商库存量随之增加，整体价格仍将以稳为主。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比下降2.93%，豆油期货价格周环比下降3.63%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3140元，周环比持平。

据海关总署发布统计数据示，7月份中国大豆进口量达到创纪录的950万吨，比上年同期增长27.1%。受大豆原料供应充足影响，大豆油价格上涨空间有限，预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格持续稳定。上周，本市生猪收购价格、屠宰量持续

小幅下降。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.24元，周环比下降0.51%。日均屠宰量约为3800头，周环比减少0.60%。随着全市大、中院校即将开学，食堂集中采购量增多，猪肉需求量进一步增加。但从生猪收购价来看，近期价格波动幅度较小，持续上涨动力不足，预计本周猪肉需求量增加，批发价格持续稳定。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，天气转凉后，随着蛋鸡“歇伏”比例下降，鸡蛋供应量持续回升，出场价格略有回落。本市批发市场鸡蛋供应充足，但受学校即将开学影响，加之后期中秋节临近，鸡蛋需求量还有进一步增加趋势，预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。

蔬菜价格持续回落。近期随着气温下降及降雨天气减少，蔬菜上市量持续增加，圆白菜、圆茄、小白菜等叶类及茄果类蔬菜价格明显回落，拉动全市蔬菜整体价格连续2周呈回落态势。预计本周蔬菜供应充足，批发价格持续回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



现代人最需要这三种声音

□王月

虽然现代人每天都被各种各样的声音所包围，但专家指出，人们在日常生活中最需要以下三种声音：

笑声。美国马里兰大学医学教授迈克尔·米勒称，大笑可以提高内啡肽水平、强化免疫系统、增加血管中的氧气含量。而且笑能使人体的白血球增加，促进体内的抗体循环，增强免疫能力，对抗疾病。在生活中，不妨有意识地培养自己的幽默感，多看看喜剧，听听笑话，让笑声充满日常生活，也能够驱走负面情绪，释放压力。

歌声。人在心情好的时候总是忍不住“高歌一曲”，歌唱是人情感的自然流露。专家指出，好的音乐能放松情绪。唱歌不仅

能排解孤独、陶冶情操，而且能锻炼心肺功能、延年益寿。《歌唱祖国》、《打靶归来》等红色歌曲，简单易记，最适合老年人选择。

吼声。张学良将军有一个养生的习惯，就是对群山发出吼声。他喜欢深呼吸后，从丹田把体内的气全部吐出去，直到没有力气为止，有种把所有的烦恼都吼出去的感觉。

现代人生活压力大，偶尔“放声一吼”既宣泄压力又愉悦身心，如果方式正确，能通过提高肺活量促进血液循环，使全身得到放松。锻炼者可以选择晨起练声或者吼叫，最好选择不扰民的空旷地带，持续时间以不超过每次2分钟为宜。