

随着生活水平的提升和物流条件的改善,以往只有过年过节才能吃到的海鲜大餐,已经成为各家餐桌上的“常客”。

# 海鲜好吃莫贪



□本报记者 唐诗

## 海鲜+维生素C=砒霜?

不成立。网络上有传得很火的:“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”的说法。

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,需要与还原性谷胱甘肽的共同作用才可以。

## 海鲜+啤酒诱发痛风?

成立。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嘌呤,如果大量饮酒会使得嘌呤分解加速,生成尿酸。

马燕药师特别提醒,不仅是啤酒,各类含酒精的饮料,如果过多饮用,也可能成为痛风高危人群的风险因素。

## 海鲜+柿子会肚子疼?

部分成立。海鲜富含的蛋白质会与水果和茶叶中的鞣酸结合,严重的可能会导致蛋白质变性,引发食物中毒;而且,形成的鞣酸蛋白再与果胶、纤维素黏在一起的话,有可能会形成结石;以上两种情况均会引发肚子疼。

但是吃生柿子、大量吃柿子、空腹吃柿子或者与大量的牛



肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物同食,都有可能导致肚子疼。所以只要把海鲜煮熟,不过量吃柿子,对身体就没有太大影响。

## 服抗过敏药吃海鲜会加重过敏症状?

成立。目前抗过敏药主要都是抗组胺类药物,分为三代:第一代以苯海拉明、扑尔敏和异丙嗪为代表;第二代有氯雷他定和西替利嗪等,是目前的主力军;第三代有左旋西替利嗪、地氯雷他定等。它们都是针对过敏“元凶”组胺成分发挥作用的。

如果患者在服用的抗过敏药的同时食用海鲜,就会导致需要处理的组胺在体内越来越多,更加重过敏症状。所以,服用抗过

敏药期间要避免食用海鲜。

## 生吃海鲜寄生虫、细菌隐患大?

成立。海鲜中的寄生虫和细菌较多,最好不要生吃。此外,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。

因此,建议不要吃生海鲜,一定要彻底煮熟;死虾蟹和贝类最容易繁殖出大量寄生虫和细菌,最好不吃。

总而言之,海鲜虽然鲜美且含有丰富的营养成分,但是要分食且不宜多吃。

## 【相关链接】

### 春季应季海鲜有哪些?

蛤蜊。蛤蜊营养价值较高,春季可是吃蛏子、蛤蜊等贝类海鲜的好季节。蛤蜊肉质鲜美,被称为“天下第一鲜”、“百味之冠”。而且营养也比较全面,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分,低热能、高蛋白、少脂肪,是物美价廉的海产品。

对虾。适于食用对虾的季节为春秋两季,其中清明前后,肉质最为爽脆可口。对虾性温味甘,而且对虾中含有丰富的镁。镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好的保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压。

皮皮虾。皮皮虾肉质含水量较多,富含谷氨酸、甘氨酸,故食用口感鲜美,肉质嫩滑。每年春季是其产卵的季节,此时食用为最佳。



## 丰台工商分局稽查大队 办结全市首批违反新《反法》案件

“啪!”随着当事人在行政处罚决定书送达回证上盖章完毕,4月2日,丰台工商分局稽查大队正式办结北京某食品有限公司和北京某教育科技有限公司虚假宣传案。

上述两起案件中,当事人北京某食品有限公司在公司网站“关于我们”部分含有“公司成立于1990年,总资产超过2.5亿元人民币,员工人数达3000余人,在全国市场设有30多家店面”的内容;北京某教育科技有限公司在其官方网站宣传“京华时报联合北京市消费者协会举办‘北京首届教育公信大典’,我公司被评为‘最具公信力少儿机构’”。

相关方的信任,在网站宣传内容上下“功夫”,对企业的存续时间、规模等内容进行“精心包装”。这种与事实不符的宣传行为不仅违反了商业诚信,也是一种违反《不正当竞争法》的违法行为。

今年以来,丰台工商分局加大了对企业自设网站发布内容的监管力度,向虚假或引人误解的违法商业宣传行为“亮剑”,通过不断加大对网络不正当竞争行为的执法力度,净化“网络环境”,维护公平有序的营商环境。(高建州)



兹有北京粮食集团有限责任公司工会,统一社会信用代码 8911000076935510XC,不慎丢失工会经费收入专用收据,收据起止号为: 1009328381至1009328400,1009328281至1009328320,1009328421至1009328440,1009328541至1009328560,1009328761至1009328820,1009328861至1009328900,1009328921至1009328940,1009328961至1009329000,特此声明作废。

张彪,身份证号 11010519930x×x×113,企业根据《劳动合同法》第37条于2018年3月31日与你解除劳动关系,可你一直未单位办理提档手续,请于见报5日内到分公司办理提档工作,如未来办理,企业按照国家规定将档案转移到你户口所在地街道。北京公交第一客运分公司 2018年4月11日

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2018年4月11日

单位:元/公斤

Table with 11 columns: Market Name, Item Name, and prices from various markets (e.g., 物美超市, 永辉超市, etc.) along with daily average prices and weekly percentage changes.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)