

“秋风起，鱼虾肥”，鲜嫩的鱼类、肥美的螃蟹、紧实的扇贝……秋分节气以后，正是鱼虾和各种海鲜应季肥美的时候。中秋国庆小长假马上就要到了，如何做到安全健康地享受美味，市疾控中心营养与食品卫生所牛彦麟、马晓晨带您解锁吃海鲜的正确姿势。

健康吃海鲜全攻略



海鲜营养价值高 特殊人群要慎吃

高蛋白 海鲜是优质蛋白质的重要来源，有助于维持人体免疫系统和各个器官的正常功能。

低脂肪 海鲜脂肪含量相对较低，且以不饱和脂肪酸为主，特别是DHA和EPA等Omega-3脂肪酸，具有预防心血管疾病、增强免疫力等多种健康益处。

富含维生素和矿物质 鱼类脂肪含有极丰富的维生素A和D，特别是鱼肝油含量更为丰富，扇贝、牡蛎等贝类海鲜富含锌、铜、铁、硒等矿物质，这些成分对身体各个系统的正常运作都有良好的促进作用。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周最好吃鱼2次或300-500g，但是有几类特殊人群一定要慎吃海鲜：

过敏人群：海鲜中的异种蛋白诱发过敏症状 海鲜过敏的原因是由于海鲜中富含大量的异种蛋白，这些异种蛋白直接或间接地激活免疫细胞，引起化学介质的释放，继而产生一系列复杂的生物化学反应。抗体抗原共同作用，人体就表现出过敏症状了。所以，过敏体质、有皮肤病、哮喘的人群都应该注意。

痛风患者：海鲜含丰富嘌呤 海鲜的鲜美味道主要源于其丰富的嘌呤，对于高尿酸血症和痛风人群来说，需严格限制，如大量饮酒会使得嘌呤加速生成尿酸，且抑制排泄，诱发痛风。

消化功能差的人群：多吃加重肠胃负担 海鲜属于寒凉食物，对于消化功能差的老人、小孩和胃肠道疾病患者来说，大量食用会加重胃肠道负担，容易发生腹痛、腹泻。

甲亢患者：海鲜含碘量不同，按需食用 甲状腺功能亢进人群需严格限制碘的摄入。贝类、虾皮等海鲜的含碘量较高，经常食用可能会加重甲亢症状，引起复发。

正规渠道购海鲜 精挑细选要新鲜

在购买海鲜时，应该选择可

靠的销售渠道，避免购买来源不明的海产品。在挑选海鲜时，向大家推荐以下小技巧：

鱼类 新鲜鱼的鱼鳃应具有海鱼的咸腥味，且无异臭味；鱼眼清澈透明，眼球完整饱满稍向外凸；鱼肉坚实有弹性，用手指按后凹下去的地方会立即恢复。

蟹类 选蟹时要选蟹壳青而蟹腹白的；用手触碰蟹眼，眼珠灵活转动，或是口吐泡泡，发出声音。

贝类 新鲜贝类有轻微海腥味，外壳光亮，贝类的舌头伸出后轻轻触碰会快速关闭。挑选贝类时，若饲养的水质出现浑浊且污泥很多，说明不新鲜。

虾类 新鲜的虾，体表和腹部不发黑，头部和表面不发红，头、胸甲与虾肉连接在一起，不易用手剥开。养在水里的活虾，用网去捞时，游得越快越强越新鲜。

营养搭配吃法多 安全加工保健康

做法多样，营养搭配 海鲜

的做法有很多种，可以清蒸、水煮、炖煮、爆炒、烤制等，每一种做法都有其独特的口感和营养价值。蒸煮是海鲜最常见的加工方法，这种简单、健康的烹调方式不仅可以保持海鲜的原始鲜味，而且营养成分不会被破坏。

安全加工，生熟分开 海鲜加工要做到生熟分开，处理生食所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置并及时清洗和消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用。

烧熟煮透，避免生食 海鲜所含的主要细菌包括副溶血性弧菌、创伤弧菌等，还可能存在寄生虫卵以及加工带来的细菌和病毒污染，因此，加工海鲜时应烧熟煮透，避免生吃半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。

及时清洁加工环境 在烹调加工结束以后，对台面、容器、厨具等进行清洁。此外，在处理海鲜时，最好不要在水龙头下直接冲洗，防止交叉污染。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

这样喝咖啡更提神



研究发现，一次摄入太多的糖会导致胰岛素升高和低血糖，因而更容易昏睡。此外，牛奶等奶制品中的色氨酸会让人昏昏欲睡，如果咖啡中添加过多奶制品，饮用后就很容易犯困。喝咖啡要想达到提神效果，要尽量少加或不加糖，牛奶也要少加。

红灯

“促炎”食物要少吃



“促炎”食物包括加工肉、精制碳水化合物、油炸食品、含糖饮料、饱和脂肪酸等，而蔬菜、水果、全谷物及富含不饱和脂肪酸的食物等被称为“抗炎”食物。研究显示，促炎饮食增加了腹部肥胖及单纯超重/肥胖成人的全因死亡率。

2023年10月上旬刊 本期看点

聚焦

下沉基层 用心服务

——首都工会主席“走基层 听心声 办实事”工作纪实

“想在中午休息时间活动活动，不是没地儿就是太远。”“我们项目部共有10多位单身青年，我是其中一位，渴望工会能够给予关注和帮助。”……近年来，倾听一线职工心声的工会主席走基层活动已成为各级工会组织每年的常态化工作之一。除了为职工群众排忧解难，工会组织也能从中查找工作中的差距和不足。

工会论坛

“指尖”工会为职工“链接”美好生活

——探索工会数字化建设新路径

2023年7月，全国总工会连续召开了两次有关工会数字化转型工作的会议。会议强调，要着力运用新技术新工具，完善网上服务平台建设。面对新形势新任务，运用数字化思维指导推动工会数字化转型，各级工会组织从思维升级、工具升级、格局升级出发，总结亮点工作和成功案例，形成可复制可推广的经验做法，努力实现工会工作数字化、网络化、智能化运行，推动工会工作创新发展。

ISSN 1009-9166
CN 11-0019

2023年10月上旬刊

封面人物
姜丛帅：
用匠心点燃
技能之光

下沉基层 用心服务
——首都工会主席“走基层 听心声 办实事”工作纪实

工会论坛
“指尖”工会为职工“链接”美好生活

——探索工会数字化建设新路径