



夏季海鲜正当时，新鲜肥美的海鲜成为宵夜的标配，鲜嫩的鱼类、肥美的螃蟹、紧实的扇贝……海鲜美味不容错过。如何做到安全健康地享受美味，北京市疾控中心营养与食品卫生所专家带大家解锁吃海鲜的正确姿势。

解锁吃海鲜的正确姿势

4类人群要慎重

□本报记者 宗晓畅

味，外壳光亮，一般闭口，贝类的舌头偶尔能伸出来，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，体表和腹肢不发黑，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。

如何营养安全吃海鲜？

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风味，而且营养成分不会被破坏。

搭配点葱姜和醋可以去掉海鲜的腥味，增加海鲜的口感和鲜味。同时，从中医的角度来说，大部分的海鲜性寒，而姜性暖，两者搭配可以去除海鲜的寒气。

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 注意手卫生；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。



如何选购安全新鲜的海鲜？

在外就餐时，要选择有食品经营许可证的正规餐饮单位或企业；在购买海鲜时，应选择正规的销售渠道，避免购买来源不明的海产品。在挑选不同种类的海鲜时，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，用手指按压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；新鲜的蟹类将其翻过来，能迅速翻身；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

海鲜的营养价值

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，其中牡蛎被誉为“海中牛奶”，其含有的锌和铜在海鲜中非常高。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。

4类人群慎吃海鲜

《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、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，因此，海鲜加啤酒也被大家戏称为“痛风套餐”。

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，最好一次不要大量食用。

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；小黄鱼、带鱼、基围虾、梭子蟹等海鲜的含碘量不高，可少量食用。

·广告·

丰台区市场监管局成寿寺街道市场监管所

推出“VR+政务”新举措 助企服务提质增效

随着数字技术的发展，数字政务已成为提升行政效率、优化助企服务的重要手段。近期，丰台区市场监管局成寿寺街道市场监管所大力推进线上VR全景技术和线下政务服务的深度融合，推出“VR+政务”新举措，助企服务提质增效。

通过VR全景实景拍摄技术，打造立体化、沉浸式VR全景虚拟政务服务大厅，1:1真实还原政务服务窗口的地理点位、窗口布局、服务设施等内容。申请者通过扫描二维码，就可以进入政务服务大厅，只需动手手指，就可以全方位、多角度了解市场窗口场景和业务范围。

在虚拟大厅右侧，白色公示板中嵌入了北京市企业服务e窗通平台办理流程和相关服务指南。申请者可以通过点击相应模块，在线办理个体工商户设立、

变更、注销等业务，以情景式直观化方式开启政务服务“云办理”新体验。为方便申请者领取电子营业执照，公示板中链接到国家市场监督管理总局网站，各类经营主体可根据提示下载电子营业执照。

在虚拟大厅左侧，同步构建了政策宣传新阵地，涵盖食品安全“两个责任”政策解读、工业产品生产销售单位落实质量安全主体责任监督管理规定、“安全用妆”科普视频等内容，拓宽了政策宣传渠道。

下一步，成寿寺街道市场监管所将以数字政务改革为契机，推动市场监管数字化建设，将特种设备、食品药品、知识产权等相关政策法规同步线上宣传，数字赋能，向“数”而动，助力进一步优化辖区营商环境。

(刘梦迪)

【健康红绿灯】

绿灯

散步20分钟就能恢复活力



散步，可能是最方便、快速的修复身心方式。一项研究发现，人们只需散步20分钟就能恢复活力，尤其是在自然环境中，如在树木繁茂的公园里或沿着河边行走。另外，即使是虚拟的自然环境也有恢复活力的效果，比如浏览大自然的照片或看相关纪录片等。

桃子是血糖友好型水果



桃子含糖量较低(10%左右)，升糖指数只有28，属于低升糖指数食物。桃子的血糖负荷也不高，吃一个200克的桃子，血糖负荷在6左右，小于等于10为低血糖负荷食物。此外，与苹果、葡萄相比，桃子的酚类化合物种类更加丰富。这些抗氧化物质有助清除自由基，减少氧化损伤，抵御衰老。

红灯

有一种出汗是疾病信号



夏天人体出汗多，这是正常的，但如果晚上睡着后出很多汗，早上醒来反而不再出汗，要警惕盗汗。盗汗出现在更年期人群身上时无需过分担心，但盗汗还隐藏着一些疾病信号，比如甲亢、抑郁、结核病、淋巴瘤患者也可能出现盗汗。平时可以观察出汗是否有其他的不舒服，如果盗汗明显，可以先去普通内科就诊。

喝酒助眠伤身体



酒精进入大脑后，可以作用在苯二氮卓受体上，起到与此类镇静催眠药相似的镇静催眠作用，加快入睡，身体好像是睡着了。但酒精代谢快，难以维持长时间的睡眠，所以早醒。而且，酒精在人体内会分解成乙醛，在体内循环会导致一定程度的脱水，让人口干舌燥，频繁醒来，睡眠变得断断续续。

选防晒服看这2个指标

在我国，防晒类纺织产品的最基本要求是必须满足国标GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定，即“防紫外线纺织品必须达到UPF>40，UVA透过率<5%，才能称为防紫外线产品”。选防晒服看这2个指标：

紫外线防护系数 (UPF) 越大越好 紫外线防护系数 (UPF) 值越大时，纺织品的防紫外线性能就越好。但也不用一味追求高UPF值，UPF值达到50就可达到较高的防紫外线性能，再高的UPF值对提高纺织品防紫外线性能的意义很小。

长波紫外线 (UVA) 越小越好 而UVA是紫外线中波长最长的部分，有很强的穿透力，可以直达肌肤的真皮层，破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维，UVA透过率越小，纺织品的防紫外线性能就越好。

此外，大家在选购防晒服时的最直接依据就是：产品上必须有满足国标GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的明确标识。标识内容必须包括以下部分：标准的编号，即GB/T18830-2009。当40<UPF≤50时，标为UPF40+；当UPF>50时，标为UPF50+。(陈娜)