

小龙虾即将大量上市 这些部位最好不要吃

热天一到,街头巷尾的餐馆、夜市大排档,处处弥漫着龙虾的诱人香气。相关数据显示,仅去年我国小龙虾产量达到316.10万吨,小龙虾已成为我国淡水养殖品种中的大品种,仅次于草鱼、鲢鱼和鳙鱼。美团外卖数据也表明,4月以来,“小龙虾”相关菜品销量同比增长219.07%,足以见得大家对小龙虾的热爱。不过,美味当前,我们也不能掉以轻心。如何食用更健康?这份小龙虾健康食用指南请查收。



小龙虾的这些部位最好不要吃

小龙虾虽好,但并不是每个部位都能放心食用的。接下来,就让我们一起深入了解一下小龙虾身上那些不能吃的部位吧!

虾头:藏毒的“雷区”

在吃小龙虾时,很多人都习惯先嗦一口虾头,觉得那是最鲜美的部分。但其实,小龙虾的头部是一个“藏毒”的雷区,并不建议食用。

从小龙虾的生理结构来看,它的头部是消化和排泄器官最为集中的地方。肝、肾、胰等重要器官都在头部,这些器官就像一个“过滤器”,在小龙虾的生命活动中,承担着处理各种毒素和排泄物的重任。当小龙虾在水中摄取食物和水分时,水中可能含有的重金属,如铅、汞、镉等,以及各种细菌、寄生虫,都会首先进入头部的这些器官。研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾不同部位的重金属元素含量存在显著差异,腹部肌肉重金属元素含量明显低于虾头,大致趋势为虾头>外壳>螯足>腹部肌肉。

有些人可能会说,那虾头里的虾黄总可以吃吧?其实,虾黄是母虾成熟时期在头颈处产生的卵,它与小龙虾的肝脏、胰腺等器官紧密相连。这些器官中含有大量的毒素和重金属,如果长期食用,可能会对身体健康造成危害。

虾肠:“垃圾通道”勿入口

当我们剥开小龙虾的尾巴,常常会看到一条黑色或褐色的细线,这就是虾肠。虾肠位于小龙虾的腹部,从头部一直延伸到尾部,就像一条隐藏在虾肉中的“暗线”。如果小龙虾吃的是藻类等绿色食物,虾肠可能会呈现出淡绿色;如果吃的是腐殖质等,虾肠就会比较黑。

虾肠作为小龙虾的消化道,是食物残渣和排泄物的“聚集地”。小龙虾在进食过程中,会摄取各种物质,其中一些无法被完全消化吸收的食物残渣就会留在虾肠里。同时,小龙虾新陈代谢产生的排泄物也会通过虾肠排出体外。当我们品尝鲜美的小龙虾肉时,如果不小咬到虾肠,那股奇怪的味道会瞬间破坏我们的食欲,让原本美味的小龙虾变得难以下咽。此外,虾肠中还可能含有大量的细菌、寄生虫以及重金属等有害物质。这些物质一旦进入人体,就会对我们的健康构成威胁,可能引发腹痛、腹泻、呕吐等消化系统疾病,长期积累还可能对肝脏、肾脏等器官造成损害。

虾鳃:细菌的“温床”

除了虾头和虾肠,虾鳃也是绝对不能吃的部位。虾鳃位于小龙虾头部的两侧,形状就像一些纤细的毛发,呈灰白色或淡黄色,在小龙虾的生命活动中起着至关重要的角色。它是小龙虾的呼吸器

官,通过不断地过滤水体,吸收水中的氧气,为小龙虾提供生命所需的能量,同时排出二氧化碳。

然而,正是由于虾鳃直接与水体接触,且其表面积较大,这使得它成为了一个极易吸附各种有害物质的“重灾区”。当小龙虾生活在自然水域中时,水中可能存在的细菌、寄生虫以及各种污染物,如重金属、农药残留等,都会在虾鳃上大量积聚。相关研究表明,虾鳃中的细菌数量远远高于小龙虾其他部位,其中不乏一些对人体有害的致病菌,如大肠杆菌、副溶血性弧菌等。这些细菌在适宜的条件下会迅速繁殖,一旦进入人体,就可能引发肠道感染、食物中毒等疾病。

从寄生虫的角度来看,小龙虾的虾鳃也是肺吸虫、肝吸虫等寄生虫的常见寄生部位。这些寄生虫的幼虫或虫卵如果被人体摄入,就会在人体内寄生,对人体的肝脏、肺部等器官造成严重损害。

教你正确挑选小龙虾

我们在菜市场或超市购买小龙虾时,该如何挑选呢?专家给出4个建议。

- 1.仔细观察小龙虾的背部是否红亮干净,腹部和爪的绒毛是否白净整齐,最重要的是看虾鳃是否白和干净。外表如果是暗红色的,肚下发黑,有可能是阴沟或者浑水中长大的,千万不能选。
- 2.捏一下虾身,要挑虾身硬挺、触须

齐全的,如果虾肉比较有弹性,说明肉质很不错,烹饪好后味道会非常鲜美。

3.闻一下小龙虾有没有异味,如果有异味,就不能挑选了。

4.拿着比一比,同样的季节,人工养殖的小龙虾要大一些,个头均匀,肉质也比较饱满。

如何安全处理小龙虾

在清洗小龙虾时,我们可以先用流动水冲洗,然后在水中加入食盐或白醋,浸泡1~2个小时。用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部,根据需要剪去小脚和大钳子,清洗干净后除去虾鳃、肠道。为避免处理小龙虾时手部感染,专家建议这样做:

1.戴手套处理小龙虾

戴一次性手套可以起到隔离作用,减少手部与小龙虾的直接接触,降低感染风险。但需要注意的是,戴上手套也并非万无一失,如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐,也可能扎破手套。

2.选择专业的处理工具

专业的处理工具包括剪刀、钳子等,这些工具不仅可以更方便地处理小龙虾,还能降低手部受伤的风险。

3.注意手部卫生

处理前,最好洗手并消毒;处理后,也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口,要及时清洗并消毒,避免感染。

据央视

春夏手足口病高发 疾控专家: 这些防护要点家长需牢记

手足口病多发于5岁及以下儿童,我国每年4月—7月份是手足口病高发季,我省从4月底开始将逐渐进入高发期。4月15日,记者采访了西安市疾控中心科普专家白尧。专家提醒,手足口病可防可控,广大家长只要增强防范意识,落实预防措施,就能有效降低孩子的感染风险。

手足口病是一种常见的传染病,有20多种肠道病毒可以引起该疾病。主要表现是早期发烧,后期有皮肤和黏膜的改变,包括皮肤出现红点,有的还伴有疱疹。白尧提醒,新手父母也不用过于恐慌,手足口病绝大多数(98%以上)是普通型,属于自限性

疾病,不用治疗即能自行康复。家长可做好对症处理,缓解宝宝不适,等待疾病消退。

需要重点关注的是,有以下三点表现提示孩子可能在短期内发展为重症病例,需要立即送医院治疗:当孩子持续高热,体温大于39℃,或者体温大于38.5℃并持续超过3天;当孩子神经系统异常,出现嗜睡、呕吐、头痛等表现,有时会伴有肢体抖动、站立不稳或肌阵挛(就是肌肉抽搐);孩子呼吸和心率增快,四肢发凉、出冷汗,摸着皮肤湿冷,这是心衰前的表现,需立即就医。

究竟该如何正确防范手足口病感染?专家支招,疫苗接种是

关键防线。目前疫苗可有效预防由该型病毒引起的手足口病,建议6月龄至5岁儿童尽早接种。其次,良好的个人卫生习惯必不可少,洗手对预防手足口病非常关键。室内每日开窗通风至少2—3次,每次30分钟左右。在疾病高发期尽量不带孩子前往人群密集、空气流通差的场所。此外,引起手足口病的病毒惧怕紫外线、高温和含氯消毒剂,因此婴幼儿的尿布、衣被、玩具等,可以进行晾晒、高温蒸煮或含氯消毒剂消毒。若孩子出现疑似手足口病症状,就医后应严格遵医嘱居家隔离治疗,避免交叉感染。

据《西安晚报》

胆道癌隐匿性极高 高龄、肥胖人群等应定期筛查

“近年来,胆道癌发病率明显上升。”海军军医大学第三附属医院(东方肝胆外科医院)肝外二科主任王葵4月15日接受采访时表示,“胆道癌病情较为凶险,由于深藏体内、起病隐匿、恶性程度较高,一旦发现,大多已是晚期,病死率较高。”

虽然胆道癌隐匿性极高,但并非完全没有蛛丝马迹。王葵提醒:“如果胆道系统出现恶性肿瘤,则会压迫或堵塞胆管,导致胆汁无法流入肠道,胆红素在血液中上升,从而造成黄疸现象。因此,一旦发生黄疸,或发现上腹部的不舒服、恶心、消化不良等症状以及体重减轻等,都应去做一个体检,注意肝脏状况与胆道系统是否健康。”

此外,高危人群也应定期做好筛查。“从胆道癌的发病因素看,首先是高龄,胆道癌的高发年龄段为60岁至70岁。其次,肥胖人群易患脂肪肝和胆囊结石,而胆囊结石和胆管结石是胆道系统的高危因素之一。”王葵告诉记者,对于存在上述高危因素的人群,建议定期体检,尤其是针对胆道系统的检查。 据中新网