

小龙虾头到底能不能“嗦”？

最近,“小龙虾头到底能不能吃”的话题引起了网友的热议,“虾黄是虾尿,不能嗦”“虾头重金属超标”等说法层出不穷。

其实,现在正规的小龙虾都是规模养殖,质量是有保障的。不过因为夏天天气炎热,人们往往吃东西不注意,很容易诱发肠胃不适。小龙虾的正确打开方式是什么呢?如何更好地享用这种美味呢?

虾头内的“虾黄”到底是什么?

对很多“吃货”来说,虾头内的“虾黄”是人间至味,情有独钟,欲罢不能。还有人从滋补角度认为,“虾黄”是小龙虾的虾卵,具有很高的营养价值。这是真的么?其实,虾头内的“虾黄”是小龙虾的肝胰腺,也就是虾的肝脏。

虾和人一样,肝脏是解毒的器官,只不过虾的这些器官集中在头部。生长环境中的一些重金属和污染物、寄生虫都会通过虾摄食或呼吸进入到虾的内部。

另外,可能会让很多“吃货”们失望的是,公虾和母虾头部同样存在肝胰腺,所以“虾黄即虾卵”一说并不成立。

此外,虾头除了肝胰腺,还有很多虾的器官,比如胃和鳃,这些也是吸收并处理毒素的地方,也是最易积聚重金属、病原菌和寄生虫的部分。

所以,从饮食安全的角度看,建议大家只吃虾尾,这虾头还是少吃为好。

死虾能不能吃? 要看小龙虾是怎么死的

蒜蓉、麻辣、清蒸乃至烧烤,小龙虾做法繁复让人眼花缭乱,各花入各眼,都好吃。但要想吃得好,关键得食材好,挑选合格优质的小龙虾很重要。

其实,小龙虾对生长环境要求很高,食用鲜活小龙虾一般是没问题的。但死虾能不能吃,关键要看小龙虾是怎么死的,如果不是直接冻死的,最好不要吃。

小龙虾是一种富含高蛋白的食物,夏季气温炎热,高蛋白的活体一旦死亡,体内细菌分解后高蛋白极易变质,人吃了就容易拉肚子或中毒。

总的来说,不建议食用死虾。虽说水产品死亡越久,越容易被病菌污染,但这个“死”也要看是怎么死的。

冷冻虾是另外一种情况,经正规加工冷冻死亡的

小龙虾和从水池里捞上来的死虾,是两个完全不同的概念。

对于正规加工而成的速冻小龙虾等,虽然其形态已经死亡,但是在小龙虾鲜活状态下加工、冷冻而成,可以食用哦。

虾线虾脚要不要去掉?

买到好虾不难,但不见得每个人都会做、都能做得对。

因为小龙虾体表和体内都含有污垢,在加工之前要进行彻底的清洗,类似于虾头、虾线等可以直接去掉。如果不考虑美观,小龙虾的虾脚也可以去掉。

在烹饪的过程中一定要保持高温,高温才能将其体内的细菌或寄生虫杀死。

通常,寄生虫在 70 摄氏度的温度中,煮至 10 分钟左右就会死亡。如果是 100 摄氏度的高温,杀死寄生虫的时间会更短。

龙虾配酒越喝越好?

夜宵也好,外卖也罢,一顿小龙虾总能在深夜带来特别的慰藉。人间欢乐,不过三口啤酒,两盆龙虾,以及一阵喧闹的烟火。

但龙虾配酒,并不是越喝越有,反而容易引发痛风。

不只小龙虾,其他一些鱼虾类的海产品也尽量不要与啤酒同时进食。

海产品中含有丰富的嘌呤,而痛风的形成又与嘌呤代谢和血液中的尿酸排泄障碍有关系。

因此,啤酒与含有嘌呤较高的海产品同时食用,会增加尿酸的生成和积聚,容易造成痛风,还可能造成痛风性关节炎,关节肿大、疼痛、高烧,甚至造成肾功能的损伤。尤其是尿酸含量较高的人群,更不建议两者同时食用哦。

世上的美食千千万,都有其独特的个性。其实,有时食物的意义并不在于饱腹,我们更在意的是热量、脂肪之外,那些分析不出成分的物质来一饱口福。

鸡头、鸭头、鱼头能不能吃?

一般情况下,多数动物头不能食用,以免增加消

化系统和内分泌系统负担。还有,鱼肚子中的那层黑皮也必须处理掉,其中聚集太多污染物和致癌物。即使吃禽肉和鱼肉也要控制好量,每人每天吃 75~150 克左右就行;保证肉类彻底煮熟煮透后才能吃,以免导致肺吸虫和肝吸虫病。不管野生动物有多么美味,任何人都不能食用,因为野生动物安全 and 健康方面存在一定的隐患,极有可能会造成病毒传染。

鸡头。研究发现,家中饲养的鸡存活时间越长,鸡头中积聚的毒素就越多。之所以会出现此问题,是因为家中饲养的鸡随便寻找食物,极有可能吃到重金属物质,重金属物质在大脑中积聚,久而久之积聚得越来越多,毒性也随之增强。偶尔吃一两次鸡头没问题,但经常食用可能会诱发中毒反应,因此鸡头不能多吃。

鸭头。家中饲养的鸭子跟鸡一样,鸭头中也会积聚重金属物质,所以少吃为妙。

鱼头。鱼头中含有众多营养物质,尤其是 EPA 和 DHA,这属于不饱和脂肪酸,能帮助软化血管,降低血液中低密度脂蛋白胆固醇水平,升高高密度脂蛋白胆固醇含量,能促进儿童大脑发育,延缓脑细胞衰老速度。

不过,近几年来整体环境恶化,水污染越来越严重,海洋中的有害物质进入鱼体中,增加鱼头中有害物质含量。还有,不良商家在鱼饲料中添加化学物,增加鱼体中有害物质含量,有害物质主要在鱼头中聚集,因此尽量不要吃鱼头。

“吃货”这 3 个原则一定要坚持

不吃动物淋巴 淋巴是生物免疫系统,承担着众多功能,这一部位易残留重金属和有害物质,因此建议不要吃。

不能吃腺体 这里所说的腺体是指动物淋巴腺、肾上腺以及甲状腺,不管有多美味都不能食用。因为动物腺体中含太多病原体 and 重金属,易造成恶心、呕吐和腹泻等,甚至会影响智力发育。

不吃动物皮 动物皮由淋巴、脂肪以及真皮所组成,吃动物皮易导致脂肪摄入超标,升高血液中脂质物质含量,增加患心脑血管疾病风险。

据《武汉晚报》

人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

第三步:监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到 38 摄氏度。

第四步:如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打 120、110 等寻求更多的指导与帮助。

需要注意的是,不要给病人喝水。有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

另外还需提醒,以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用,它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑的状况进一步恶化,但还是要尽快得到专业的医疗救助。抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为活动及服装方面做些简单的改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。

据人民网

出现的幽门螺旋杆菌,是引发胃癌的元凶之一。那么该如何正确避免幽门螺旋杆菌的“骚扰”呢?

首先强调一下,其实幽门螺旋杆菌没有那么可怕,不要引起无谓的恐慌。没有消化性溃疡、胃黏膜萎缩糜烂、反复发作的功能性消化不良、胃癌家族史、被确诊为胃 MALT 淋巴瘤的患者,没有长期服用阿司匹林等药物的患者,即使感染了幽门螺旋杆菌,无需过分担心。至于如何避免感染幽门螺旋杆菌,在生活中我们应该注意以下几方面:

- 养成良好卫生习惯。人群携带率高导致幽门螺旋杆菌经常被消灭后又复发,所以不要觉得身边人没有胃炎症状就是安全的。实行分餐,聚餐时使用公筷,是把幽门螺旋杆菌拒绝在门外的有效手段。当然,餐具的卫生也很重要。
 - 保护自己的胃,管住自己的嘴。避免吃刺激性食物,胃壁是很脆弱的,经不住硬、辣、冷、烫食物的轮番攻击。
 - 定期体检,必要时做胃镜监测。临床最常见的检测幽门螺旋杆菌的方式是碳 14 呼气试验,可以快速轻松地了解胃内是否有幽门螺旋杆菌作祟。另外,有胃溃疡表现时,要辅助胃镜检查,确诊发生了胃溃疡,要及时治疗,避免其恶化。
 - 按剂量吃药。经检查需要服药的患者,一定要严格按疗程和剂量服药。如果吃药偷懒了,或者觉得症状减轻就不再继续服药,下一次的胃炎发作只会更严重、更难治。
- 无论任何病毒和疾病,正确的应对方式一定是及时就医,科学治疗,寄希望于某一种食物来疗愈疾病,是不现实的;而合理的饮食和生活习惯,确实是保持良好健康状态的必要条件。

据科学辟谣

夏天喝什么水最解暑

炎炎夏日,人体出汗增多,饮水成为这个季节重要的“养生课”。闷热难熬的夏天,坐着一动不动就会出汗的日子,喝什么能补水?首先各种甜饮料不可取,甜饮料中大量的糖分不但补水效果不好,还会让人一口一口喝出一个大胖子。

白开水是否是最妥当的补水方式?相关人士表示,喝白水确实是实实在在的补水,但白开水里面还缺少了一些物质,因为人体在出汗的时候,随着汗液排出的除了水分,还有身体里的矿物质,比如说钠、钾等,如果只是大量地补水,没有补充矿物质,人就会觉得虚弱无力,打不起精神来。

那么,夏天喝什么最解暑?专家推荐,可以煮绿豆汤或者红豆汤喝。豆类里面含有丰富的矿物质,稍微加一点盐,就能补充汗液中流失的矿物质。还可以泡茶,如大麦茶、柠檬茶、花茶等,同样可以补充矿物质。

此外,运动饮料也含有钠、钾等矿物质,但也加了糖。对于大量运动出汗的人来说,运动饮料确实能有效补充糖分和矿物质,可是对于没怎么运动的人来说,运动饮料里的糖,除了让人发胖就没什么用处了。

据人民网

睡得“太充足”也容易患中风

近日,发表在《Neurology》上的一项重磅研究显示,如果晚上睡觉时间超过 9 小时,午休时间超过 90 分钟,将面临更高的中风风险。

这项研究是由华中科技大学同济医院张晓敏教授等主导,参与者全部是中国人。经过 6 年随访,诊断出 1557 例中风病例。研究人员分析得出:与 7 小时至<8 小时/晚的睡眠相比,睡眠时间更长(≥9 小时/晚)的人发生中风风险高出 23%。午睡时间超过 90 分钟的人比午睡时间在 1 分钟到 30 分钟的人总中风概率高出 25%。也就是说,晚上睡觉时间达到 9 小时或更多、午睡时间超过 90 分钟,更容易中风。

研究人员还发现,晚上睡眠时间达到 9 小时或更多时,65 岁及以上的受试者和患有高血压、高血脂症或糖尿病的受试者有“更明显”中风风险。此外,超重的人白天午睡超过 90 分钟时,他们患中风的风险更大。

据《中国妇女报》

双手挥汗如雨 医生“一刀”可解烦恼

出汗是人体新陈代谢的正常现象,但有这样一群人,在大冬天双手也常常出很多汗,他们就是手汗症患者。那么得了手汗症该怎么办呢?

什么是手汗症

20 多岁的小王(化名)不敢与人社交,她害怕与人握手,因为即便是在大冬天,她的手也一直在流汗。那么,什么是手汗症呢?浙江新安国际医院大外科主任、胸外科主任张凡介绍说,出汗是正常的生理现象,是人体排泄和调节体温的一种生理功能,由植物神经系统中的交感神经控制。而另外一种则是病理性出汗,最常见的有两种:一种是盗汗,发生在夜间睡眠时,不自觉地出汗;另一种是自汗,发生在白天,不因劳动、穿衣厚或炎热而自然出汗,或稍微运动就大汗淋漓。

手汗症是湿手出汗过多的症状,属于病理性出汗,发病率占人群总数的 0.3%~1.0%。手汗症分为原发性手汗症和继发性手汗症。严重手汗症可影响患者的学习生活、社会交往和心理健康。

“一刀”可解烦恼

“手汗症不影响患者健康和预期寿命,但会一定程度影响患者的学习、工作生活、社会交往、心理健康和生活质量。”张凡说,得了手汗症很多人“难以启齿”,其实完全是可以治疗的。“患者中年轻人居多,这严重影响他们的正常社交,要尽早治疗。”

治疗手汗症,首先由专业医生判断患者患病程度。如果手掌稍有潮湿,是轻度手汗症,可不做手术,采用中医中药或西药治疗;如果手掌明显很湿润,甚至汗如雨下、汗珠滴落,影响读书、写字、用电脑等日常生活,就属于中、重度手汗症,可通过手术来根治。

“手术的方法是胸腔镜下双侧胸交感神经链切断术。”张凡介绍说,一般来说,切除“指挥”手心汗腺的 T3 或者 T4 的胸交感神经即可。“过去开胸手术属于大手术,现在只需要在胸腔镜下做微创手术就行,半小时不到就能做好,通常术后两天就能出院。”

值得注意的是,T3 或者 T4 的胸交感神经切除会引起并发症,比如说出现代偿性出汗或者是复发,所以,必须要找专业医生做得比较彻底才行。“可能会有人问什么是代偿性出汗,比如说有患者做手术后,手上不出汗了,但是身体其他部位出汗,我就曾经接诊过这样的患者,手术后背后容易出汗,所以即便是大热天,她只能穿牛仔衣,以此来掩盖出汗。”

据《嘉兴日报》

这种食物吃了能防癌? 不仅不能,还会让你变臭

最近,关于“生吃大蒜”的话题又登上了热搜,我们的“老朋友”大蒜素“能抑制致癌物质合成、直接杀伤癌细胞”的说法再次出现在人们眼前,然而大蒜素真的有如此神奇的功效吗?看来还是要再来唠叨一下了……

吃大蒜能防癌吗?

“大蒜能防癌”的说法与近几年研究人员对大蒜素的深入研究有关系。

“大蒜素”是一种硫代亚磺酸酯,是大蒜中一种对健康有益的物质,具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效,对包含引发胃癌的幽门螺杆菌在内的多种杆菌有抑制作用。

但“大蒜素”的抑制作用并不是“立竿见影”的,经临床数据统计,细菌性感染者需服大蒜素药一周,真菌性感染者需服大蒜素药四周才会有效。

而且,“大蒜”和“大蒜素”并不能划等号。一个完整大蒜中的大蒜素含量极低,在煮沸 5 分钟以上就会完全分解。将生大蒜切碎后放置空气中 15 分钟,大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现,吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快,但也只是辅助作用。想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药和抗生素是不现实的。即

使经历千辛万苦吃到了“大蒜素”,它也只是起到消炎、减慢菌群生长和降低感染幽门螺旋杆菌概率的作用。

而且,大蒜素具有刺激性,大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后视力下降,正是这个原因。

所以,“大蒜防癌”、“大蒜素防癌”的说法是以偏概全,夸大其词,不能相信。

除了防癌说法,此前网上有人说用大蒜炆锅会致癌,这种说法可信吗?

大蒜炆锅会致癌吗?

有人称大蒜炆锅会产生致癌物丙烯酰胺,因此大蒜炆锅致癌。

事实上,在大蒜炆锅的过程中,糖类和氨基酸在高温下发生美拉德反应,的确会产生很少量的丙烯酰胺。

但是,脱离剂量就谈不上毒性,炆锅产生的丙烯酰胺含量少之又少,根本不会对人体产生不利影响。所以,这种说法不可以相信。

正确避免幽门螺旋杆菌

所谓的“大蒜防癌”大多都是针对胃癌,而胃部中

