

食品安全系列宣传 2020 年之十六：



美食季又来了 送你 一份安全饮食小贴士

科普中国-科学原理一点通

2020-05-28 作者：郭童

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节，相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时，一些饮食安全的隐患就在身边，这些食品安全常识不容忽视。



小龙虾配冰啤 当心胃肠炎

小龙虾属于水产品，容易携带寄生虫。高温烹饪煮熟煮透即可消灭寄生虫。许多小龙虾经烹饪后，口味重、辛辣刺激，吃太多容易刺激肠胃。如果在加工小龙虾的过程中，没有烹饪至熟透，或是小龙虾不新鲜，食用后很可能引起急性胃肠炎。同时，喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降，血流量减少影响消化功能，常见症状就是拉肚子。

因此，在烹饪小龙虾的时候，口味上不要过辣，减少对肠胃的刺激。同时，一次性不宜吃得过多，尤其是肠胃弱的人更要慎食。

海鲜配啤酒 痛风风险增

引发痛风的本质原因是血液内的尿酸浓度过高，形成尿酸结晶沉积在关节和肾脏部位。而海鲜是高嘌呤、高蛋白质食物，在人体的新陈代谢过程中，嘌呤分解会生成尿酸；大量摄入蛋白质，也会促进尿酸的形成。很多人在食用海鲜时，常搭配酒类，这样会进一步提高尿酸的含量，加大痛风的风险。



烧烤这样吃，远离致癌物

食物在烧烤过程中，瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑，会变成大量杂环胺类物质，而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑，就会产生大量的苯并芘。这两种物质均为致癌物。

建议在烧烤时将不小心烤糊的地方切去后扔掉。如果实在控制不好火候，可以将食物包一层锡纸后再烤。此外，肉类可以先腌再烤。最好不要不停地边烤边放调料，避免摄入太多盐。最后，吃烧烤的时候，可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例，一起吃还更爽口。

警惕！这种海螺切勿食用

许多人特别是沿海地区的居民都喜欢吃爆炒海鲜，其中海螺的人气颇高。然而，织纹螺不同于其他可食用的海螺，若不慎食用，会在短时间内侵蚀人体的中枢神经系统，使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。

织纹螺尾部较尖、细长，外壳颜色为紫褐色或红黄色，螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素，这种毒素潜伏期最短为5分钟，最长为4小时，且热稳定，煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此，为避免中毒，消费者应不购买和食用织纹螺。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。

作者： 郭童