

2022 年食品安全系列宣传之十八：

三文鱼生吃很有营养？

来源：科学辟谣 时间：2022-05-17

流言：

很多人喜欢吃生的三文鱼，认为这是原生态的鱼肉很有营养。

真相：

很多人喜欢吃生的三文鱼，认为这是原生态的鱼肉很有营养。但从安全角度考虑，真的不建议生吃。

首先，生三文鱼很可能存在寄生虫污染，主要为阔节裂头绦虫，当被人食用后裂头蚴进入人体，在其肠内经 3~5 周发育为成虫。多数感染者无明显症状，少数有疲倦、乏力、四肢麻木、腹泻或便秘和饥饿感等轻微症状，影响人体健康。那么生吃三文鱼配上芥末是不是就没事了？并不是哦！

虽然芥末含有丰富的异硫氰酸盐，能抑制微生物生长，但并不能杀死鱼肌肉内的裂头蚴。

所以，三文鱼爱好者们，最好是将三文鱼煮熟了再吃，才能既营养又健康。

参考文献：

李燕榕, 李莉莎, 江典伟, 陈朱云. 食生三文鱼感染阔节裂头绦虫 1 例报告[J]. 中国寄生虫学与寄生虫病杂志, 2013, 31 (06): 494.