

麻辣小龙虾、生腌海鲜、烧烤、冷饮……

# 夏日美食诱惑多多 放纵吃喝当心身体

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

## 小龙虾好吃也要适量食用

家住石家庄高新区的罗先生(化名),每年夏天都会有着享不尽的欢乐。罗先生特别喜欢吃麻辣小龙虾,每当夏季来临,罗先生就会尽情享用。可前几天,罗先生却因为食用麻辣小龙虾进了医院。

“那是个周末,我和朋友一起聚餐,因为喜欢吃小龙虾,便特地选了一家麻辣小龙虾的烧烤店。”罗先生说,因为很久没有吃小龙虾了,因此自己一口气点了3大盆小龙虾。说真的,那个晚上罗先生真是吃过瘾了。可没想到,晚上回到家几个小时后,罗先生突然开始感觉浑身又痒又痛,随后身上便满是红红的疹子,还伴随不断的反胃。看到这个情景,家人赶紧将罗先生送到了医院。到了医院后,罗先生已经出现了全身皮疹、说话模糊、手脚轻度肿胀、胸闷呼吸不畅等症状。

经抗过敏治疗,罗先生身上的皮疹症状有了改善,呼吸困难的也有了缓解。对此,医生告诉罗先生说,他这是吃小龙虾过敏引发急性荨麻疹。

“通过这次经历我明白了,小龙虾虽然好吃,但也要注意适量食用。”罗先生说着自己的美食感悟。

## 生腌海鲜大火却不能多吃

家住裕华区的盈盈(化名),最近在网上刷短视频时,见到了不少视频博主们为鲜活的海鲜加上多种调料,之后又用白酒低温浸泡后直接食用。“博主们称这种做法叫生腌,对于爱吃海鲜的我来说,怎能不尝试一番。”盈盈说,今年夏天,自己也尝试了大火的生腌海鲜。

可没想到的是,盈盈一连吃了3天生腌海鲜后,就感觉到浑身无力、胃口欠佳、皮肤甚至呈现蜡黄色……到医院就诊后,医生告诉盈盈,她的肝功能出现了损伤,如果不及早治疗,有可能出现急性肝衰竭。这时,她才明白,自己患病的罪魁祸首可能就是那几顿生腌海鲜。

“经常吃不干净或没煮熟的食物,肝被病毒感染的几率会比一般人高一些。”郭争荣提醒,食物腌制过程中会产生亚硝酸盐,对于肝脏不好的人群来说,会引起肝损伤,长期食用甚至会发生癌变。此外,如果尿酸指标高,患有痛风,也不适合食用生腌海鲜。

那么生腌海鲜为啥这么火?记者在不少视频中注意到,生腌,顾名思义,是将活的海鲜清洗后,以酱油为底,加入葱、姜、蒜、辣椒、鱼露、香菜、麻油等腌制,腌好后不再进一步加工,直接生食,追求的就是原汁原味。制作生腌时,一般会选择“高浓度酒腌泡+低温储存”的方式,不少人认为这已能达到消毒标准。

“高浓度酒有一定的消毒作用,能够杀死部分细菌和寄生虫,但无法全部杀死。”郭争荣说,生腌海鲜中可能携带多种致病菌以及寄生虫,生海鲜主要寄生有异尖线虫,淡水鱼寄生有肝吸虫。天气炎热,海鲜被丰富的作料长时间浸泡后,更容易变质,引起食物中毒。

郭争荣说,如果一定要食用或制作生腌食品,应当在正规渠道购买达标的生鲜食材。“不过,我们还是建议海鲜最好充分煮熟再吃,烹饪前海鲜是否存活也很重要,死虾死蟹容易导致肠胃不适。”郭争荣说道。

此外,孕妇、儿童、老年人等免疫力较低的人群千万不要吃生腌海鲜,体质弱、患有基础疾病、胃肠功能差、哮喘等人群也不要吃或者少吃,经常食用生腌海鲜的人群,最好定期前往医院进行检查。

## 夏日这些吃法也同样危险

### ●冰箱保鲜的剩饭菜

家住新华区的张女士,之前因为食用外出聚餐打包回来放入冰箱里的鸡丁炒饭,而造成了持续多日的高烧。来到医院就诊后,张女士被告知自己感染了李斯特菌。

郭争荣解释,李斯特菌号称“潜伏的冰箱杀手”。免疫功能正常的人吃了被李斯特菌污染的食物不一定会得病,或只有轻微的症状很快会自愈。但对于孕妇、老人、儿童、肿瘤患者等免疫力低下的人,很可能会致命。



夏季来临,麻辣小龙虾、生腌海鲜……成为了不少市民的餐桌美食。可是,不少人在尽情享受美食之后,却因出现过敏、腹泻等症状而来到了医院急诊。对此,石家庄市人民医院消化内五科主任郭争荣提醒,进入夏季,市民一定要注意饮食安全,尽量减少食用生冷食物。最好采用蒸、煮、炖的方式烹调,尽量不要食用来历不明的食物。



盖上盖子放入冰箱冷藏2个小时以上

全屏观看

吃过一次就念念不忘的海鲜生腌,一口下去鲜到无法形容,太满足了

相关搜索·生腌海鲜怎么腌

写评论

某视频博主录制的生腌海鲜教程。



市民李先生的晚餐,有花生、毛豆和烧烤。

建议:定期清理冰箱;生熟食物分开存放;食用剩饭菜时要充分加热,煮熟煮透。

### ●啤酒加海鲜的饮食习惯

石家庄市陈女士,因为吃了一盘小龙虾,还喝了几杯啤酒,没过几天觉得脚趾痛,慢慢开始全身关节都跟着疼,一检查才知道得了痛风。

郭争荣说,海鲜中含有嘌呤和苷酸两种成分,而啤酒中则富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B1。海鲜+啤酒会增加人体血液中的尿酸含量,诱发痛风等病症。

建议:吃海鲜时最好不要和啤酒同食;海鲜最好高温杀菌,充分加热。

### ●做法不当的凉拌菜

夏季来临,凉拌菜成为了不少市民餐桌上的首选。可石家庄市董先生却没有想到,自己因为吃了一盘凉拌菜而出现了恶心、腹泻、发热等症状。最终,医生诊断董女士是沙门氏菌引起的食物中毒,而源头正是晚饭时吃的凉拌菜。

对此,郭争荣说,凉拌菜大多是生吃,如果食材没有清洗干净、制作完成后储存不当、卫生条件不合格,很有可能产生沙门氏菌等病菌,导致食物中毒。

建议:凉拌菜最好现做现吃,不要隔夜食用。同时,不是所有菜都适合凉拌,芸豆、四季豆等含有“皂素”这种有毒物质,需要煮熟透才能破坏其毒素;土豆、芋头等含淀粉的蔬菜,如果不煮熟人体无法消化,容易引起消化不良。

## “细菌”“冰凉”陷阱要警惕

郭争荣还给出了这样的建议,炎热夏季,市民吃适量冷饮可以解暑,但切忌过量过频食用。冰冷食物对胃肠道刺激较大,且容易削弱胃黏膜的屏障作用,引起急性胃炎、肠道功能紊乱等胃肠疾病。

此外,夏季高温、高湿为细菌的繁殖提供了条件;夏季蚊蝇、蟑螂滋生,它们从食物上经过、停留时也会传播有害细菌和病毒,如不慎食用了这些食物,容易患肠炎或胃炎,还会发生其他健康损害。

因此,夏天食用蔬菜、水果前一定要清洗干净;吃不完的食物要妥善保存,再次食用时要仔细检查是否变质腐坏。

## 夏季饮食不能只寻求刺激而不注重健康

郭争荣说,夏天饮食应该注意卫生,避免过于寒凉的食物,多吃蔬菜、多喝水喝汤,避免辛辣刺激性食物等。“到了夏季,饮食真的不能只寻求刺激而不注重健康。”郭争荣向晚报读者提出以下五点建议:

### 1.饮食卫生

夏天的饮食要做到干净、卫生,因为夏季的环境致病微生物很容易滋生,如果没有把饭菜进行充分加热,很有可能会引起感染性、肠道性的疾病而造成腹泻。

### 2.避免过于寒凉的食物

由于夏天比较炎热,如果过多地吃冰糕、冷饮和冰镇啤酒,可能会对胃肠造成一定的伤害。

### 3.多吃蔬菜

夏季,气温比较高,人体的新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。建议多吃蔬菜,尤其是一些深色的蔬菜,如西兰花、番茄等,能够为人体补充维生素,增强机体的免疫力。

### 4.多喝水喝汤

由于夏季炎热,人体会频繁出汗,从而消耗体内水分,建议夏季多喝水喝汤。每日应少量多次饮用白开水,也可饮用绿茶、绿豆汤或酸梅汤等饮料消烦除渴。另外,夏季多喝汤还能增强食欲。

### 5.避免辛辣刺激性食物

夏天大部分人都比较喜欢吃烧烤,而烧烤是一种偏于燥热的食物,并且添加大量辛辣、刺激的调料,容易引起口腔溃疡、便秘、痔疮等情况。另外,油腻的食物还会加重胃肠的负担,加重腹胀,导致厌食。