



小龙虾是当之无愧的“消夜顶流” 怎样“嗦”虾更健康 建议一次不超10只



又到嗦虾的季节!“小龙虾身价暴跌”“小龙虾价格或跳水成春游野餐主流食材”“今年第一顿小龙虾”……关于“小龙虾”的微博话题频频登上热搜。小龙虾身价暴跌,拥有嗦虾自由了!然而,怎样健康“嗦”虾,你知道吗?

小龙虾如何烹调最佳

水煮小龙虾会散发出类似核果、爆米花般的香气,吃起来还会有些鲜甜。如果将小龙虾带壳煮,通常味道会更好,这是因为小龙虾的外壳不但会留住肉的风味,本身也含有蛋白质、糖类与色素分子,能让接近外壳位置的肉风味更佳。

相较于麻辣小龙虾、油炸小龙虾尾、油焖小龙虾等重口味烹调的小龙虾,清蒸小龙虾、蒜蓉小龙虾会更健康一些。

怎样“嗦”虾更健康

陕西省疾病预防控制中心官方微信日前发布五月食品安全与营养健康风险提示,提醒市民要想“嗦”虾更健康,最好做到以下5点:

1. 购买正规渠道养殖的小龙

虾。不要在街头流动摊点购买,或者自行到江边或河沟捕捞野生小龙虾进食,野外水质状况不明,小龙虾的品质无法保证。尤其是洪水冲出来的小龙虾不要吃。

2. 尽量选择食材新鲜的小龙虾。新鲜的小龙虾个头均匀,头和身几乎各占一半,颜色红亮,腹毛和爪毛干净、腹白,新鲜的龙虾肉有弹性、嚼劲。外出就餐食用小龙虾时,要选择有食品经营许可证的店铺,不建议选择个别无证夜市摊贩或者流动摊贩上的龙虾。

3. 烧熟煮透。买回来的小龙虾,最好放清水里养24~36小时,使其吐出体内的泥沙等杂质,并清洗干净。小龙虾有硬壳,要适时增加烹饪时间确保烧熟煮透,以杀死小龙虾体内的细菌和寄生虫。

4. 不吃或少吃虾头、虾黄。小龙虾大部分器官集中在头部,虾黄是虾的肝胰腺,虾头更容易吸附蓄积重金属、毒素及细菌等污染物,所以最好不要吃虾头和虾黄。

5. 浅“尝”辄止,适量食用。一次食用小龙虾的数量不宜过多,最好控制在10个以内。对于尿酸较高过敏人群,食用大量小龙虾会增加痛风、过敏的风险。

陕西省疾病预防控制中心还提醒,如果吃完小龙虾24小时内出现全身酸痛乏力、四肢肿胀、酱油色尿等不适症状,应及时就医,配合医生治疗和问询,协助医生开展流行病学调查工作进行溯源。

哪些人要少吃或不吃

1. 痛风人群 小龙虾的嘌呤含量为174毫克/100克,属于高嘌呤食物,如果有痛风或高尿酸血症最好别吃。有些人喜欢在吃小龙虾的同时来瓶啤酒,这样的搭配更容易诱发痛风。

2. 高胆固醇血症人群 小龙虾的胆固醇含量较高,为121毫克/100克,是猪里脊的2.2倍,对于有高胆固醇血症的人要少吃或不吃。

3. 过敏人群 原肌球蛋白是虾类中的一类主要过敏原物质,如果你吃其他虾会过敏,最好也别吃小龙虾了。过敏会导致出现皮疹、腹泻、哮喘、休克等症状,甚至危及生命。

4. 其他疾病相关人群 比如哮喘、肾病、服用他汀类降血脂药的人群等,需遵医嘱判断是否能吃。

过量食用一定会得哈夫病吗

对于疾控中心建议的一次食用小龙虾不超10只,不少网友表示:10只根本不过瘾!然而网上有传言,过量食用小龙虾会得哈夫病,这让很多人担心。据了解,哈夫病是一类原因不明的横纹肌溶解综合征,世界各国均偶有发生,一般是吃水产品后24小时内发病,除此之外没有明显的规律。近年来,在江苏、安徽、湖北等地出现了数例因食用小龙虾致横纹肌溶解综合征的病例。除了吃小龙虾,吃海鱼、淡水鱼都出现过类似的案例。

不过中国科学技术协会、上海疾控、上海市第五康复医院等专业机构都公开表示,目前没有足够证据证明“吃小龙虾会诱发横纹肌溶解综合征”。简单来说,横纹肌溶解症不是一种疾病,而是一类具有相似表现的临床综合征,引发原因多种多样。除了食用小龙虾等水产品外,还包括过度运动(如跑马拉松、不当使用筋膜枪)、中暑等;部分药物、感染、某些代谢性疾病或遗传性疾病也会引发相关症状。所以,大家无须“谈虾色变”。

据羊城晚报



生气的时候血管发生了什么变化? 看完你还会随便生气吗

“不生气不生气,气出病来无人替”,不少人遇事常这样宽慰自己。我们也会听到这样不可思议的事:“辅导孩子作业气出脑出血”“老人因琐事争吵引发心梗”。越来越多的研究揭示出情绪对于维持人体健康的重要性。那么,生气的时候,我们的血管在经历什么变化呢?

生气仅几分钟,对血管的影响40分钟

仅仅是回忆令人生气的经历8分钟,对血管的影响可持续长达40分钟!5月1日《美国心脏协会杂志》上发表了一篇研究提示:短暂的愤怒会通过破坏内皮依赖性血管舒张来损害血管内皮细胞,从而增加心血管疾病的发病风险。

该研究共有280名健康参与者,平均年龄26岁。他们随机执行了4项情绪任务,持续时间为8分钟。然后在执行任务前、中、后四个时间点(3分钟、40分钟、70分钟和100分钟)通过一系列检测,来评估血管内皮状况。其中4项情绪任务包括:

- ①回忆令自己愤怒的个人经历;
- ②回忆令自己感到焦虑的事情;
- ③阅读负面的文章;
- ④反复从1数到100,以保持情绪稳定。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内皮功能的显著变化。

经常生气,心脑血管疾病风险高

偶尔生气只是影响一时,但是总是生气,谁也不好说血管哪天撑不住,最直接影响的还是心、脑两个重要器官,此外,对血压、血糖也不利。

■心脏:经常生气,心血管死亡风险增加28%

俗话说“气急攻心”。确实,《欧洲心脏病杂志》2022年刊登一项研究发现,经常生气,严重的危害是导致心血管死亡,也有可能心衰、房颤发生。多因素分析显示,经常生气的人,心血管死亡风险增加了23%,心衰和房颤风险分别增加19%和16%。排除基线有心血管病者的敏感性分析显示,经常生气的人,心血管死亡风险增加28%。此外,还有研究发现,在心梗发作前1小时,有15%的人曾生气或情绪不稳定。

■大脑:经常生气,脑卒中风险增加3倍

2014年《欧洲心脏杂志》发布的一项研究发现,在愤怒情绪爆发后的2小时,脑卒中风险会增加3倍,已有心脑血管疾病史的人风险更高。武汉大学人民医院中医科主任宋恩峰介绍,“生气会引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,这的确会增加心脑血管意外事件。”不少心脑血管疾病

都受情绪因素影响,比如临床上冠心病病人生气后,容易胸闷胸痛;高血压病人大怒后,容易面红耳赤,出现剧烈头痛。

■血压、血糖:经常生气都会出现波动

我们都知道,情绪波动也会造成血压波动。此外,情绪也会影响血糖。河南省中医院内分泌科副主任医师孙新宇表示,生气、发怒等情绪变化都可使血糖上升。因为情绪紧张变化时,交感神经高度紧张和兴奋,机体为应对各种刺激,肾上腺分泌更多激素,这些激素可抑制胰岛素的分泌,提高血中葡萄糖的含量,出现血糖升高的情况。

生气时,如何减少身体伤害

生气真的有代价,然而生活中难免会遇到让人不开心、愤怒的事情,可以试试以下几个方法,重新找回稳定的情绪。

1. 试试深呼吸。“吸-呼”“吸-呼”,把气吐出来,也把气缓下来。从一数到十,看看自己要数几次,才能把气缓下来。
2. 区别轻重缓急。稍微舒缓后,再问自己:“我需要生这个气吗?”想想发怒的原因。或是“我有必要这么生气吗?”区别此事对自己的轻重缓急。
3. 培养同理心。再想想:“如果我是对方,我会说同样的话,做同样的事吗?”如果会,大可不必这么气,试着从对方的角度看事情。
4. 自己想开点。最后再想想,有必要拿别人的错来惩罚自己,损害自己的健康吗?所以,也就别气了。
5. 转移注意力。如果还觉得无法缓解,也可以有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,如看电影、听音乐、散步等轻松活动,使情绪松弛下来。
6. 提高认知水平。认知改变了,情绪就能改变,而情绪改变了,程式化的情绪反应模式就能改变,身体也会随之发生变化。有修养的人更善于控制自己的情绪,有意识地提高自身认识和修养水平,对保持愉快情绪、自我调节情绪是很有帮助的。
7. 好好睡觉别乱想。无论生活工作多么繁忙,一定要“思虑有度”,多给自己一点时间,去放松身体、心情,这样才能避免情志对人身之本的侵害。尤其是要保证睡眠。睡眠不足易造成身心疲劳。良好规律的睡眠有助情绪稳定。建议每天要保证7~8小时的睡眠,最好在23点前睡觉。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

● 重庆巫山县杰宇果树种植专业合作社 公章编号 5002379812771 声明作废

● 重庆市孝爱通家养老服务服务中心 遗失财务专用章一枚,编号 525000003317172330, 声明作废

● 四川元超食品有限公司 遗失食品经营许可证正本,编号 JY150108095667 声明作废

● 律师执业证遗失声明:李志律师不慎遗失重庆市司法局颁发的中华人民共和国律师执业证一本,执业证号:1500122006185, 声明作废

● 重庆渝中区小什字火锅店 遗失食品经营许可证副本,编号:JY1500108078171254 作

● 重庆渝北区悦美美容坊 财务专用章,编号:5001122006185, 声明作废

● 重庆渝中区二火锅店 食品经营许可证副本,编号:JY25001031054245 作

● 重庆两江新区六月餐饮店 食品经营许可证正本,编号:JY2500001021890, 声明作废

● 重庆花满楼餐饮管理有限公司 公章编号:5001057157961, 声明作废

● 重庆 2020 年 5 月 13 日 颁发的重庆本之金属制品有限公司 营业执照副本 315100108078171254 作

● 重庆迷彩少年文化传播有限公司 遗失公章一枚,编号:5001030810734, 声明作废

● 重庆椒耀行通信科技有限公司 遗失公章一枚,编号:5001030810734, 声明作废

● 大渡口区九益街菜市场门市部 遗失食品经营许可证正本,许可编号:JY15001040303006, 声明作废

● 重庆南岸区花街巷 2019 年 05 月 10 日 颁发的食品经营许可证正本,编号:JY2501080172208, 声明作废

● 重庆市公安局渝中区分局大溪沟派出所 林利通 遗失警官证,编号:100371, 声明作废

● 重庆南岸区海棠溪街道办事处 遗失公章一枚,编号:5001030810734, 声明作废

生日祝福 春祺夏安,秋收冬丰,唯愿你健康平安日日欢喜。柚子,祝你生日快乐! 梁子 2024年5月9日

周年纪念 王孟筑女士与伍伟先生于2024年5月9日结婚二周年,所爱为所得。

公告 重庆两江公共交通运输有限公司 公告 500231592920**** 通知:于2024年5月10日回公司报道,逾期,如未按时返岗,将按照《劳动合同法》解除劳动合同。重庆两江公共交通运输有限公司 2024年5月9日

废钢资产拍卖公告 受委托,本公司定于2024年5月17日14:00,在重庆都邮城高新科技集团有限公司新通分公司(下称“标的公司”)公开拍卖标的公司废钢资产(详见拍卖公告),起拍价:15000元,自公告之日起进行展示。

公告 重庆两江公共交通运输有限公司 公告 500231592920**** 通知:于2024年5月10日回公司报道,逾期,如未按时返岗,将按照《劳动合同法》解除劳动合同。重庆两江公共交通运输有限公司 2024年5月9日

债权债务清算公告 四川赫申建设工程有限公司承建的重庆西部电子电路产业园(园区标准厂房)四期工程项目已竣工,现有关涉及到该项目债权债务的单位及个人自本公告之日起30天内前清有效往来款项,依据《企业破产法》相关规定,逾期未清且未提供担保的,视为放弃权利。联系人:周工/李工,联系电话:13639499096、15198280796。特此公告。 四川赫申建设工程有限公司 2024年5月9日

公告 重庆两江公共交通运输有限公司 公告 500231592920**** 通知:于2024年5月10日回公司报道,逾期,如未按时返岗,将按照《劳动合同法》解除劳动合同。重庆两江公共交通运输有限公司 2024年5月9日

中国体育彩票排列3 第24119期开奖公告 本期开奖号码: 2 5 5

中国体育彩票排列5 第24119期开奖公告 本期开奖号码: 2 5 5 3 3

中国体育彩票超级大乐透 第24052期开奖公告 本期开奖号码: 02 13 22 34 +04 08

重庆市体育彩票管理中心 2024年5月8日