



中秋已过，吃蟹的好时节并没过去，很多人还准备在金秋时节大快朵颐。不过，关于吃大闸蟹的饮食禁忌众说纷纭，到底该如何健康安全地吃蟹？

## 胖人不宜多吃蟹

### 螃蟹+维生素C不会中毒

一道“西红柿炖螃蟹”的菜在网上引起关注和争议，甚至有网友直言，西红柿和螃蟹一同食用会产生剧毒。有人解读为：含有维生素C的食材都不适合跟螃蟹一同食用，因为螃蟹是甲壳类生物，它含有五价砷，在维生素C的作用下，会变成三价砷，也就是老百姓所说的砒霜。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，自己在家做过实验，晚餐吃一只大螃蟹后服用300毫克维生素C，连吃3天也没事。“如果螃蟹里的砷不是超标几百倍，就不可能中毒。”她表示，“传言称螃蟹不能和含维生素C的食品一起吃，归根到底是担心水产品的砷污染问题。需要注意的是，螃蟹容易引起过敏和食物不耐受，但这并不意味着每个人吃螃蟹时必须禁食含维生素C的蔬菜和水果。”

### 螃蟹是高蛋白食品

范志红指出，按各食物成分表的数据，螃蟹的确是一种高蛋白的食品。“按鲜重来算，100克蟹肉中的蛋白质含量大约是15%~18%。这个数值看起来还不如鸡肉、牛肉的20%高，但由于蟹肉的水分含量特别高，脂肪含量特别低，所以如果按照干重计算，它的蛋白质含量相当可观，占干重的70%~90%。这个高度，可是其他食物很难达到的。”

因此，范志红提醒，如果大量摄入蟹肉，对消化道里蛋白酶的需求就会很大。“如果平日里蛋白质食物吃得少，蛋白酶工作不太给力，突然吃进去大量蟹肉，对消化系统来说是一个相当大的挑战。”

另外，蟹肉中含有较为丰富的镁元素，钙含量也很高，如河蟹中的钙

含量超过牛奶中的水平，有的品种能高达200mg/100g以上。此外，蟹的锌、硒、碘等微量元素含量也相当高，特别是硒元素，远远高于普通肉类的水平。

此外，蟹肉中的胆固醇含量高于肉类，接近肝脏等动物内脏的水平。其中，蟹黄的胆固醇含量又高于蟹肉，因此肥胖人士需要注意适量吃螃蟹。

### 过量食用影响消化

有些爱蟹人士，恨不得拿螃蟹当饭吃。但事实上，范志红表示，这样吃的结果，往往是提前饥饿，身体变瘦。

她指出，螃蟹、虾贝之类的水产品含能量较低，短时间内的饱感却比较强。即便吃两斤螃蟹，去壳之后的纯肉只有8两多，大约400克，含蛋白质60~70克，能满足一个成年男人一天的需要量，含能量却只有400千卡左右，和一个男人晚餐通常的食量（800多千卡）相差很多。再加上蛋白质具有很强的热效应，其中30%的能量还会变成热量散发出来，实际被身体所利用的就更少。

所以，无论是螃蟹、虾、贝、各种美味鱼类和瘦肉，都不能当饭吃。按我国膳食指南的推荐，每天的水产品合适数量是75~100克，换算成螃蟹来说，一天最多可吃半斤河蟹。

范志红建议，在吃海鲜河鲜的同时配合一些米饭或粥，既不容易发生蛋白质过量的问题，又不会吃完容易饿。因为有了淀粉的“稀释”，蛋白质不会那么密集地进入胃肠，也不会过多地作为能量被浪费，同时又减轻了消化道和肝脏、肾脏的负担，能让肠胃感觉更舒服。

(京华)

## 骨关节炎高发季

# 保暖+运动才是预防良方

每年的10月12日是世界关节炎日，秋冬季节是关节炎高发季，专家强调，关节炎也是常见的慢性疾病之一，预防该病，保暖和适当运动必不可少。

## 50岁以上人群 半数患骨关节炎

天气转凉后，不少人的关节炎又发作了。北京小汤山康复医院骨科副主任医师朱建强表示，骨性关节炎多发生于中老年人，一般遇天气变化或劳累后，关节炎症状就会加重。

据北京小汤山康复医院主任医师、小汤山疗养院有氧运动中心主任牛国卫介绍，我国关节炎病人有年轻化趋势。我国50岁以上人群中半数患骨关节炎；65岁以上人群中90%的女性和80%的男性患骨关节炎。

骨关节炎好发于承重关节和多个关节，如膝、手、腕和脊柱等。骨关节炎常见的病因包括关节感染、关节发育不良、关节外畸形、肌肉无力、关节过度使用等。

## 注意早期征兆 以免延误治疗

作为世界头号致残性疾病——关节炎严重影响病人生活质量，而早发现、早治疗则是关键。

一般来说，关节炎患者会出现关节疼痛。不过，在疾病早期，

疼痛往往并不严重，患病关节往往仅表现为酸胀不适或轻度疼痛，遇天气变化或劳累后症状可加重，休息后则减轻，这时关节活动一般不受限制，易被患者忽视。

除疼痛外，关节肿胀和功能障碍也是关节炎的表现症状。肿胀是关节炎进展的结果。而炎症发生后，可导致关节功能部分或全部丧失。

专家强调，出现上述症状后可适时地做理化检查，及早发现可更好地缓解和治疗。病程越短治疗效果越好，恢复就越快。

## 坚持用药 不可骤然停药

朱建强表示，关节炎患者注重自我调养、防病复发十分关键。不过，目前不少患者在调养和治疗方面还存在误区。

他表示，骨性关节炎非一日之寒，然而很多人在用药时却仅仅是根据疼痛的症状来服药，当病痛的症状消失后，就停止用药。他建议，关节炎患者在疼痛症状消失后还应持续用药一段时间加以巩固，再逐渐停药。

他强调，关节炎患者要避免受累关节的负重和磨损，而减轻体重则能够减轻患病关节所承

受的压力，减少对关节的损害。膝和髋关节受累者应避免长时间站立、跪位和蹲位。下蹲时应扶物借力，这样可减少膝关节及髌骨的负荷。

日常生活中很多不良姿势也会影响关节健康。朱建强表示，长期伏案工作、睡眠姿势不良、枕头不合适等都是骨性关节炎的病因。这是由于椎旁肌肉韧带及关节的平衡失调，张力大的一侧易造成不同程度的劳损，并由于颈椎的部分肌肉呈持续性紧张状态，久之这些肌肉发生静力性损伤生退行性改变而引起骨性关节炎。

## 适量运动可预防

想要未病先防，朱建强表示，适当的运动是必不可少的，不过需要选择合适的运动。

他表示，骨性关节炎患者应适当锻炼，避免剧烈运动，如长时间跑、跳、蹲，减少或避免爬楼梯，选择合适的运动，如瑜伽、保健体操、骑自行车、散步、游泳等。

除了运动防病外，选择适当的鞋和关节健康也有莫大的关系。专家建议女士应避免久穿高跟鞋，减少对膝关节造成的过度压力；老年人最好穿松软适宜、有后跟的鞋，必须有防滑波纹，以免摔倒。(朱瑞娟)

## >>相关新闻

## 关节炎别当是缺钙

如今在四五十岁女性身上，类风湿关节炎是很常见的疾病之一，然而这些患者在疾病早期，往往把类风湿关节炎的症状当做是缺钙导致的，盲目补钙，结果反而耽误了最佳的治病时间。

北大人民医院临床免疫中心风湿免疫科主任栗占国教授指出，类风湿关节炎早期的一些

症状，如关节红肿热痛等，都与中老年常见疾病相似，所以许多初期患者并不知道自己患上类风湿关节炎了，而是以为这和身体衰老、骨质退化有关，因此以为吃点止痛药或是补钙的营养品就能维持身体的健康。正是这种认识误区，导致许多初期患者错过了疾病的最佳治疗时间。因

此最好在出现上述症状的第一时间，就到正规医疗机构就诊，明确诊断。

专家指出，目前类风湿关节炎治疗的关键是早期治疗和规范治疗，通过控制症状、防止结构损伤、维护功能正常化，以提高患者的长期生活质量，恢复日常的生活与工作。(杨凤立)

