



# 多种海鲜集中上市

## 潜藏的健康风险不容忽视

近日,各类生猛海鲜、肥美河蟹集中上市。鲜嫩弹牙的鱼虾、膏满黄肥的螃蟹、肉质紧实的贝类……丰富多样的海鲜美食撩拨着食客味蕾。然而,在享受大自然的馈赠时,潜藏的健康风险不容忽视。如何健康尝“鲜”?记者采访了广州医科大学附属第五医院主任医师李天,解锁安全享用海鲜的健康攻略。

### 警惕“海洋无声杀手”,处理海鲜需留意

在家中烹饪符合自身口味的海鲜美味,经济又实惠,成为很多人的首选。但自行处理海鲜时,也潜藏着安全隐患,不容小觑。

“需要特别警惕创伤弧菌。”李天介绍,创伤弧菌天然存在于温暖海水中,是一种易附着于牡蛎、螃蟹、贝类等海鲜体表及内部的“海洋无声杀手”。人们在清洗处理生海鲜时,若是被海鲜表面的硬壳或尖刺划伤、刺伤,导致出现微小伤口,创伤弧菌可能会通过手上微小伤口入侵人体,引发坏死性筋膜炎甚至败血症等。若是手部原本就有伤口,人们务必用防水创可贴严密包扎后再戴手套处理

生海鲜,或完全避免接触生海鲜。

手部不慎被生海鲜刺伤或划伤怎么办?李天表示,面对这种情况,人们不应有侥幸心理,应当采取及时有效的急救方法。“要立即挤出伤口血液,用流动清水和肥皂彻底冲洗15分钟以上,再用碘伏或酒精消毒。此后,人们应当密切观察伤口,如出现红肿、疼痛加剧、发热等症状,需要立即就医并主动说明海鲜接触史。”人们在清洗和处理带硬壳或尖锐部位的海鲜时,应佩戴厚实、防刺穿的专业手套,如橡胶手套、防割手套等,尽量使用钳子、剪刀、刷子等工具代劳,避免徒手接触尖锐外壳。

李天提醒,海鲜某些部位暗藏毒素或富集污染物,在处理时必须舍弃。绝大多数鱼胆有毒,误食可致肝肾衰竭甚至死亡。人们在清理时务必完整去除胆汁,严防胆汁污染。鱼内脏易富集污染物,仅合规鱼肝酱可例外食用。扇贝、生蚝、蛤蜊等的内脏团、“黑线”易富集镉、铅等重金属及贝类毒素等海洋毒素,食用时务必剔除。虾头是主要代谢器官,富集重金属和污染物;虾线是消化道,残留食物残渣和泥沙,影响口感且不卫生。蟹心性极寒;蟹腮是过滤器官,藏污纳垢;蟹胃含泥沙和未消化物。人们吃蟹时,需仔细剔除这三部分。

### 消除寄生虫隐患,高温烹煮必不可少

近年来,生腌海鲜的独特风味令人着迷,但其安全性备受关注。从做法上看,生腌海鲜是将虾、蟹、生蚝等海鲜,用高度酒、酱油、醋、香菜、蒜末等腌制,冷藏后直接享用的做法。李天表示,高度白酒、酱油、醋等调料无法有效杀灭肝吸虫囊蚴、副溶血性弧菌等病原体以及某些寄生虫幼虫及虫卵,食用生鲜存在较高食源性疾病风险。

可生食三文鱼主要指大西洋鲑,须来自无寄生虫感染或严格管控的养殖环境,并经过深度冷冻处理杀灭寄生虫。供生食的鱼类需在零下20摄氏度或更低温度下冷冻7天,或在

零下35摄氏度冷冻15小时以上,才能有效杀灭异尖线虫幼虫。普通超市购买的冰鲜三文鱼刺身,如未明确标注“可生食”及经过合规冷冻,则风险也不可控。人们务必通过正规渠道购买标注“可生食”的养殖产品,野生三文鱼不宜生食。

李天提醒,包括鲤鱼、草鱼、鳙鱼在内的淡水鱼虾、螺类是华支睾吸虫(肝吸虫)的主要中间宿主,带鱼、鲈鱼、部分三文鱼等海水鱼可能携带异尖线虫,生食或半生食是主要感染途径。杀灭各类寄生虫,最有效可靠的方法是煮沸5分钟以上。

李天推荐了多种烹饪方式。最优烹饪方法是清蒸、白灼、煮汤,这样的做法能够最大限度保留营养,温度易控制,确保熟透。次优烹饪方法是搭配蔬菜快炒以及时间适当地炖煮。此外,由于高温易产生如苯并芘等有害物质,破坏营养,增加额外脂肪,因此应当尽量少用油炸、烧烤等烹饪方式。

海鲜虽然营养丰富,却也不能过量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每周摄入鱼虾蟹贝类等水产品的生重应达300-500克。人们应当避免集中、大量食用。

### 科学搭配很重要,这些人群需谨慎

在海鲜食用搭配上,要注意“食物相克”。李天表示,一些“海鲜+”组合需要谨慎避免。

首先是“海鲜+超大剂量维C”的组合。虾蟹等含五价砷,虽然无毒,但若是一次性摄入远超日常的维C,理论上可能将其转化为有毒三价砷,也就是俗称的砒霜。人们正常饮食无需恐慌,但应避免服用大剂量维C补充剂后立即大量食用海鲜。其次是“海鲜+大量鞣酸”组合。浓茶、柿子等食物含有的鞣酸

与海鲜蛋白结合,会降低蛋白吸收率,形成不易消化物,可能刺激肠胃引发不适。再者是“海鲜+啤酒”组合。海鲜和啤酒两者均为高嘌呤食物,协同作用易致尿酸骤升,诱发痛风急性发作。

海鲜是高蛋白食物,人们食用海鲜时,应注意搭配充足蔬菜和适量主食,平衡膳食结构。“海鲜虽好,并非人人皆宜,不同健康状况的人群需根据具体情况处理。”李天提醒。

虾蟹贝类等海鲜是常见食物过

敏原。过敏体质者首次尝试海鲜宜少量,出现过敏反应立即停食,轻微症状可服抗组胺药,严重者即刻就医。明确过敏者应严格禁食海鲜。痛风及高尿酸血症患者应避免或严格限制贝类(如干贝、蛤蜊、牡蛎)、部分鱼类(如凤尾鱼、秋刀鱼、白带鱼)、鱼干、鱼子酱等超高嘌呤品种,可适量选择嘌呤相对较低的品种,如海参、海蜇皮、部分低脂海鱼等。海带、紫菜、海藻、虾皮等含碘量极高,甲亢患者必须严格禁食。

据人民网

#### 新闻速读

#### 本地新闻

1.近日,全国青少年劳动技能与智能设计大赛圆满落幕。来自山东烟台的参赛队伍从全国上万名选手中脱颖而出,在超级工匠和机械臂协同两大核心赛项中表现卓越,取得了总计31金、20银、5铜的辉煌战绩,展现了烟台青少年在科技创新与实践能力方面的强劲实力。

2.近日,“铭记历史 珍爱和平”——烟台市纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年书法展在烟台美术博物馆开幕。本次书法展本着“以笔墨传承民族记忆,以艺术凝聚和平力量”的宗旨,汇聚了烟台市百余位艺术家的作品,将展至9月13日。

3.近日,牟平搭建烟台首家涉保险纠纷集约化调处中心。该中心设有综合导诉区、法官工作室、司法鉴定室、涉保险纠纷审判庭和保险理赔室。

4.烟台回里农业科技博览园预计在十一期间开园,届时,烟台市民和游客又将多一个地标打卡地。项目共规划巧克力博物馆、淘气雨林馆、蔬卉宇拾光、奇趣海洋堡、蝶蕊花研所、星莓优培室、缤果乐园、宽“Ta”乐园、躺平营地九大主题区。

5.近日,山东省发展和改革委员会发布了《关于公布2025年新认定及全部山东省工程研究中心名单的通知》,烟台市14家单位被新认定为山东省工程研究中心。

6.为进一步提升我市海洋牧场防灾减灾能力,助力海洋渔业高质量发展,烟台市海洋环境监测预报中心于近日首次发布“烟台国家级海洋牧场海洋预报”产品。该产品为我市海洋牧场量身打造,将提供及时精准的专项预报服务,填补了我市海洋牧场在专业化海洋预报领域的空白。

#### 国内新闻

1.近日,中国科学院地球化学研究所发布“月球科学多模态专业大模型V2.0”。该模型的应用将大幅提升科研效率,科研人员只需输入月球撞击坑图像及相关问题,专业大模型便能解答该月球撞击坑的形态、尺寸、形成年代等问题,并同步给出完整的文字描述。

2.近日,一项新研究表明,在广西南明县发现的“秦氏花山龙”为华南地区迄今发现的最早蜥脚类恐龙。这一研究成果为中国乃至全球侏罗纪蜥脚类恐龙的演化与分布研究提供了新的化石证据,提示华南地区在侏罗纪可能存在一个多样化的蜥脚类恐龙动物群。

3.近日,广西花坪国家级自然保护区综合科学考察大型真菌多样性调查小组,在保护区内发现子囊菌门盘菌目肉盘菌科暗盘菌属新物种——花坪暗盘菌。

4.近日,由国内外专家学者组成的调研团队,在中国北方地区首次发现晚白垩世恐龙足迹组合。这组“足迹密码”将中国北方与全球其他地区同期恐龙足迹化石研究成果联系起来,为对比分析不同区域恐龙面貌的异同提供了关键的实物证据。

