

吃鱼多营养，可这些禁忌千万不能犯！图

【阿波罗新闻网 2016-02-07 讯】



鱼类虽然美味又健康，因此很多人都喜欢吃鱼，殊不知，鱼也不是随便和什么食物烹饪在一起都可以吃。鱼的烹饪得讲究搭配，如果搭配得不佳，不仅破坏了鱼肉里面原有的营养，而且还有可能对身体健康造成伤害。

生吃鱼片对肝脏很不利，极易感染肝吸虫病，甚至诱发肝癌。

吃生鱼片——得“肝吸虫病”

很多人都喜欢生鱼片的鲜嫩美味，殊不知生吃鱼片对肝脏很不利，极易感染肝吸虫病，甚至诱发肝癌。

据营养、健康方面的专家介绍，肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病，人通过吃生的或半熟的含肝吸虫活囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的几率极高，目前大陆仅在广东省就有数以百万计的肝吸虫患者，其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。

其临床症状以疲乏、上腹不适、消化不良、腹痛、腹泻、肝区隐痛、肝肿大、头晕等较为常见，严重感染者在晚期可造成肝硬变腹水，甚至死亡。

活杀现吃，鱼体内的有毒物质往往来不及完全排除。

活杀现吃——残留毒素危害身体

一般人都认为吃鱼越新鲜越好，因此喜欢活杀现吃，认为这样才能保证鱼的鲜美和营养。但这实际上是一个认识错误。无论是人工饲养的鱼类或野生的鱼类，体内都含有一定的有毒物质。

活杀现吃，鱼体内的有毒物质往往来不及完全排除，鱼身上的寄生虫和细菌也没有完全死亡，这些残留毒素很可能对身体造成危害。此外，活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解，营养成分不充分，口感也并非最好。

空腹吃鱼——导致“痛风”

在减肥(减肥食品)风潮日盛的今天，不少人喜欢只吃菜不吃饭，空腹吃鱼更是司空见惯的事情，但这却很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致血尿酸增加而引起组织损伤的疾病。而绝大多数鱼本身富含嘌呤，如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉，却没有足够的碳水化合物来分解，人体酸碱平衡就会失调，容易诱发痛风或加重痛风病患者的病情。

专家指出，鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等具有极强毒性的毒素。

擅吃鱼胆——解毒不成反中毒

鱼胆是一味中药，中医常用它来治疗目赤胆痛、喉痹、恶疮等症。

民间也因此流传吃鱼胆可以清热解暑、明目止咳的说法，所以尽管鱼胆味苦，总有人跃跃欲试。擅吃鱼胆极其危险，极易引发中毒甚至危及生命。

专家指出，鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等具有极强毒性的毒素，这些毒素既耐热，又不会被酒精所破坏，因而无论将鱼胆烹熟、生吞，或是用酒送服，均可发生中毒。

鱼胆中毒发病快，病情险恶，病死率高。中毒较轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重者会出现肝大、黄疸、肝区压痛、少尿或无尿、肾区叩痛等症状，如果抢救不及时，可造成肝肾功能衰竭直至死亡。而患者中毒程度一般与鱼胆的胆汁多少有关，因此吞食较大鱼的胆更易发生中毒。

鱼的年龄越大，鱼脑和鱼皮中蓄积的汞就越多。(以上皆为网络图片)

吃鱼中毒？鱼的这些部位千万不能吃

人人都知道鱼是一种健康食物，孩子吃了聪明，成人吃了有益心脏。然而，近几年，因为水体的污染，鱼类蓄积重金属的问题使人们开始重视吃鱼的安全性。

比如甲基汞，就是一种典型的通过鱼类摄入的重金属污染物。它主要侵犯中枢神经系统，可造成语言和记忆障碍等。体内汞含量轻微超标，对成人的危害并不明显，但能破坏胎儿和儿童的神经系统和认知行为，影响智力。所以，孕妇、儿童和备孕女性一定要注意减少汞摄入。

年龄越大，鱼脑和鱼皮中蓄积的汞就越多。随着鱼龄的增大，鱼肉与鱼子的汞含量没有明显变化，但鱼脑和鱼皮的汞蓄积量明显上升。汞含量最高部位排名：鱼头>鱼皮>鱼肉>鱼子。

以400克鲫鱼为例，鱼脑汞含量达到了0.36毫克/千克，为鱼子的20倍，鱼肉的15倍，鱼皮的6倍。不过这一规律在200克以下的鲫鱼中并不适用。

鱼子加热后，汞含量降低。对生鱼和熟鱼的对比研究发现，鱼脑、鱼皮和鱼肉内的汞含量并不能随着加热而降低。但鱼子加热之后，汞含量大大下降，降低到0.008毫克/千克以下。

因此，建议消费者在选购鲫鱼的时候，最好买半斤以下的。这样的鲫鱼鱼龄小，体内甲基汞的含量很低，孕妇儿童都可以放心食用。如果购买了七两以上的鲫鱼，也不用担心，因为一般情况下鱼肉和鱼子都很安全，不过最好不要吃鱼头了。

建议大家去餐馆也要少点“泡椒鱼头”、“鱼头泡饼”等菜。鱼脑普遍更易蓄积重金属，儿童不宜长期吃；而鱼子营养丰富，又少有重金属富集的问题，可以适量食用。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：合肥网

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0207/688966.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]