

秋蟹肥美正当时,怎样吃才不伤身?

市中医院治未病科副主任郑萍红提醒:海鲜性寒,立秋后食用有讲究

□记者 高阳 通讯员 石冰沁



眼下,梭子蟹等海鲜大批上市,市民餐桌上鲜味十足。然而,鲜美背后暗藏健康隐患。近日,记者走访市中医院时了解到,随着海鲜集中上市,因食用螃蟹、生腌海鲜导致腹泻、胃痛的就诊病例明显增多。针对市民关心的“立秋后怎么吃海鲜才健康”这个问题,记者采访了市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红。

海鲜大多性寒 立秋后脾胃最怕这一口

“从中医角度来讲,大多海鲜属于偏寒偏凉食物。”郑萍红解释说,立秋之后自然界阳气渐收、阴气渐长,人体阳气也开始向内收敛。偏偏这个时候,经过一整个夏天冷饮、冰西瓜的

消耗,不少人脾胃功能本就偏弱,“老话说‘一夏无病三分虚’,夏季出汗多、消耗大,脾胃功能有所下降,人本来就有点虚,这时候大量吃寒性海鲜,很容易损伤脾胃阳气。”

她表示,脾胃喜温怕寒,海鲜味咸性寒,吃多了首当其冲损伤脾阳,“寒凉东西一进入体内,脾胃就要调动更多阳气去运化。吃多了,就容易出现腹胀、腹泻、消化不良、大便稀溏等问题。”

立秋吃海鲜 记住这五条实用建议

那么,立秋后吃海鲜要注意什么?郑萍红给出了几点建议:

首先,不宜过量,浅尝即可。每个人的体质和消化能力各不相同,要跟着自身感受把控食量,“我年轻的时候吃两三个螃蟹没问题,现在吃一个就差不多了,吃一个半胃就不舒服,因此要根据自己的感受及时调整。”

其次,尽量煮熟吃,少吃生腌。舟山不少人爱吃生腌螃蟹、呛虾,特别要提醒的是,生腌的东西寒性更重还夹带湿气,对脾胃刺激更大。实在想吃,一定要多放姜、酒、醋中和寒性。

第三,分清体质再吃。体质偏热、平时容

易上火、大便偏干的人,可以适量多吃一点;脾胃虚寒、平时怕冷、吃点冷的就拉肚子的人,以及经期女性、老人、儿童,尽量少吃甚至不吃。

第四,多搭配温性食材。做海鲜时放点生姜、紫苏、黄酒、醋,都可以中和寒性。做菜时放几片紫苏叶或者姜片,蘸料里放点姜丝,道理都是一样的——用温性食材去平衡海鲜的寒。

第五,避开寒凉食物同吃。吃海鲜时,尽量别搭配冷饮、西瓜、苦瓜、柿子、梨这些寒凉食物。海鲜本身就寒,叠加寒凉的水果冷饮,会进一步加重脾胃负担。



螃蟹性寒味咸,吃对是美味,吃错惹麻烦

现在正值吃螃蟹的黄金季节。郑萍红表示,螃蟹在中医里味咸性寒,归肝、胃经,寒性相较普通海鲜更突出,“因此吃螃蟹要比吃其他海鲜更加讲究。”

选鲜活,死蟹尽量不吃。死蟹体内容易滋生有害物质,中医认为蟹死则“毒邪内聚”。即便刚死就腌了吃,风险也不小。

吃蟹搭配生姜、紫苏、醋。姜、醋是吃螃蟹的经典搭配——生姜温中散寒,醋能去腥抑菌。舟山人做生腌螃蟹放生姜、大蒜和醋,其实道理是一样的——也是为了中和寒性、去腥杀菌。

去除寒凉部位。蟹心(六角形薄片)、蟹胃、蟹鳃、蟹肠,中医认为这几个部位寒气最重,一定要摘除不吃。

这几类人尤其要管住嘴:脾胃虚寒、经常胃痛腹泻的人;风寒感冒期间;女性经期、孕期;痛风人群。这些人浅尝就好。

不要空腹大量吃蟹,空腹寒邪更容易伤胃,夜间脾胃运化能力弱,晚上也不宜多吃。

吃完螃蟹如果肚子发凉、隐痛,可喝点生姜红糖水温胃,腹泻严重要及时就医。

立秋后温和进补,先调脾胃再滋养

“夏天身体耗损大,立秋后适当补一补无可厚非,但切忌盲目进补。”郑萍红说。

她介绍,立秋后进补的原则是先调脾胃,再温和进补。脾胃为后天之本,脾胃运化能力弱,吃再多补品也吸收不了,反而容易虚不受补。

怎么温和进补?郑萍红建议,优先选择易消化的温补食材,可以适当吃一点鸡肉、鸭肉、瘦肉、鱼肉,“像我们舟山人喜欢吃海鲜,吃的时候注意用生姜、紫苏中和寒性就行。”

贴秋膘并非人人都适合。国家卫生健康

委专家此前也指出,进补效果因人而异。阳虚体质适量吃牛羊肉可以温补气血;痰湿、湿热体质大肆进补,反而容易滋生内热、上火长痘。体质平和人群无须特意进补,做到规律作息、营养均衡即可。

同时,立秋后要少吃寒凉食物。冰镇饮品、冰西瓜、生冷海鲜都要节制。日常可以多吃南瓜、山药、小米、莲子等养胃食材,以及银耳、百合、莲藕、雪梨等润肺防秋燥。

养生没有统一标准,要留意自己身体的

信号。“每个人的体质不一样,合适的量也不一样。就像吃螃蟹,身强力壮的吃两个螃蟹没事,脾胃弱的吃一口就够。关键是根据自己的感受来调整,进补也一样。”郑萍红强调。

同时,郑萍红提醒,不确定自己是否需要进补以及不确定自己是何体质的市民,可以到医院找医生把把脉更稳妥。

美味不可辜负,但健康的身体更值得珍惜。尝鲜有度、吃法得当,才能既饱口福,又护好脾胃。