

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.9.1  
星期日 己亥年八月初三  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 秋风起,蟹脚痒 螃蟹虽味美 不要吃太多

秋风起,蟹脚痒,螃蟹虽味美可不能贪吃,中医认为,螃蟹性寒,不是人人都适宜品尝的。安徽省中医院脾胃科专家查安生提醒,螃蟹不要吃太多,适可而止,“高血脂症、胆固醇高的人不宜食用螃蟹。”  
记者 马冰璐

### 高血脂症、胆固醇高的人不宜食用

中医讲究食品的特性与它的生长环境有很大的关系,螃蟹生长在水里,它的特性就是寒凉。从现代医学的角度来讲,螃蟹含有大量的维生素、蛋白质,尤其是含有较高的胆固醇,所以说,对于一个营养不良的人,是有一定滋补作用的。

查安生表示,螃蟹从中医的角度来讲是凉性的,人有高矮胖瘦,这就决定人的体质有所区别。总体来说,脾胃虚弱、体寒体虚的人就不适合过多食用螃蟹。“但体寒体虚的人不是一口都不能吃呢?当然不是,因为人的身体有调节能力,所以要强调量的把握,并不是说一口都不能碰。”

从现代医学角度来看,螃蟹含有较高的胆固醇,高血脂症、胆固醇高的人不宜食用,高血压、高血糖、痛风的人也要少吃。另外,有些人对异体蛋白过敏,食用螃蟹后身体瘙痒,或出现腹泻等情况,也不要吃。

### 螃蟹不要吃太多,适可而止

查安生提醒,对于一个健康人来说,身体一天所需营养物质是有一定量的。螃蟹除了蛋白质以外,胆固醇比较多,所以在脂质的摄入上是有一定优势的。个人体会,一次吃个1、2只是没有问题的,如果一次吃5、6只,很容易造成消化不良,中医上说比较“油腻”,也就是影响胃的排空,尤其是中老年人。归结为一句话,人体是有调节能力的,螃蟹不要吃太多,适可而止。

每个人的消化能力和耐受力因人而异,所以同样的食物,有些人吃了没有不良反应,有些人可能就会出现消化不良或腹泻的症状。螃蟹一定要煮熟,追求鲜美,不代表要生吃。

螃蟹性凉,生姜性温,二者是“黄金搭档”,烹饪时可以放些生姜,食用时可以搭配姜醋汁。对于有饮酒需求的人,可以喝一些黄酒。但如果没有饮酒的习惯不推荐喝酒。

### 老年人腰部出现疼痛 快就医看看是否骨折

▷ 02版

### 初秋时节切莫“瞎吃” 科学饮食保证健康

▷ 03版

### 一手带大的孙儿要入园 老人得了“分离焦虑症”

▷ 04版

