

【科普】小龙虾好吃，但食用需谨慎

台州市立医院 2022-06-24 08:40 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

问起当下最火的美食，小龙虾绝对有一席之地。



又到了花式“炫”小龙虾、烤串、冰饮的季节了。不过，大家在享受美味的同时，不要忽视一些食品安全隐患。**医生提醒：小龙虾一旦食用不当，也可能导致腹泻等胃肠不适。**



椒江的张先生，是一名妥妥的小龙虾“爱好者”，每年一到小龙虾的季节，他就经常约同事、朋友一起吃，加上啤酒和冷饮，那叫一个痛快。然而，最近的一次夜宵过后，张先生却突然剧烈腹痛，恶心呕吐。到医院一看，确诊是**急性胰腺炎**。



“因为不节制吃小龙虾、饮酒导致消化道疾病的患者，每年夏天都有不少。”台州市立医院急诊科副主任医师徐道剑介绍，小龙虾的生长环境和食腐习性，让其携带了很多细菌，再加上小龙虾本身的蛋白质含量较高，大量食用不容易消化。

入夏以来，商家们为了迎合大众口味，在烹饪小龙虾时往往重油重辣，刺激胃肠道，容易导致消化不良、急性胃肠炎等，若是再配几瓶啤酒下肚，则容易诱发急性胰腺炎或痛风，这其中的道理与海鲜配啤酒一样。



“过量食用小龙虾，可能会导致人体消化不良，吃死龙虾，更容易引起急性肠胃炎。”徐道剑介绍，前些年，其他省市还出现过因为商家使用清洗剂清洗的龙虾，导致横纹肌溶解、肾功能受损的患者案例，无不在提醒大家，食用小龙虾要注意卫生、健康。

小龙虾好吃但不能贪多，尤其胃肠功能不好、有既往肠梗阻病史、过敏体质的人群，更要谨慎食用。当出现腹胀、食欲减退的症状时，赶紧放下筷子，禁食一段时间观察情况。而当出现恶心呕吐、腹痛、腹泻等严重症状时，最好及时就医。



“夏天气温高，食材容易变质腐坏，滋生细菌和毒素，因此在饮食方面，大家要格外注意卫生、健康、安全。”徐道剑表示，小龙虾等海鲜产品，本身就携带细菌，生食容易感染寄生虫病和急性胃肠炎，因此煮熟是最重要的。

此外，要避免食用已死的虾、蟹等海鲜产品，因为蛋白质含量越高的食品，越容易滋生细菌，发生腐坏。“在烹饪前的清洗环节中，一定要注意防护，尤其是处理海产品时，当心别被刺伤、咬伤，一旦受伤，一定要及时处理。”徐道剑说。

内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越