

食品安全专家支招“什么可以吃”(2)

◆ 马志英

如何安全食用水产品

秋风起,蟹脚痒,又到了一年一度享用肥美大闸蟹之时。然而百姓们却难免担忧水产品的安全问题。有业内人士透露,蟹塘里养殖的螃蟹可能存在滥用药物的问题,蟹塘里并非活水,螃蟹产生的排泄物及腐烂的饲料会令水体浑浊,细菌滋生,难免要使用大量消毒剂及土霉素等抗生素。为增加产量,一些蟹塘盲目提高放养密度。不大的水塘里生长了过多螃蟹,水里的天然饵料不够,养殖户要添加人工饵料促进螃蟹生长。同时,为了降低死亡率,生长季节每半个月要加喂1次含抗生素的药饵。

像大闸蟹一样,很多淡水产品是人工养殖的。有些养殖的水塘污染严重,还用鱼饲料和渔药,不安全因素太多了。相比之下,海产品生长在天然的海水里,是不是比淡水产品更安全呢?实际上,这个问题不能简单地回答“是”或者“否”。百姓如何评价水产品的安全性,主要看三个方面:化学性危害、生物性危害和生物毒素危害。

化学性危害主要指农药残留、渔药残留、重金属,以及其他无机和有机化学物质对水产品造成的危害。有关检测研究表明,目前我国水域的农药、渔药残留污染程度为:养殖水塘>江湖>近海>远洋。生物性危害主要是细菌、病毒、寄生虫带来的三大危害。淡水产品的生物毒素种类较少,引起食物中毒的主要是海产品的生物毒素。

怎样安全食用水产品

在营养方面,海产品和淡水产品都属于优质蛋白,易为人体消化吸收,比较适合病人、老年人和儿童食用。且脂肪含量低,有一定的防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。但是,它们的安全性各有不同,所以建议你平时吃水产品时记住“三不”和“三看”。

1.不重复:海产品和淡水水产品最好轮

流着吃,而且应挑选不同种类的水产品。一星期内不重复吃同一种水产品。2.不过量:每星期吃水产品保持在三次左右。每次吃水产品不要过量。成人每人每次不超过120克。孕妇吃水产品(无法保证其安全性的)每星期不要超过190克。外出旅游吃当地水产品每星期不要超过190克。3.不生食:无论是海产品还是淡水产品都要避免生食。螃蟹、海螺等有硬壳的完整水产品,一般需煮或蒸30分钟才可食用。4.看品种:水产品重金属含量一般趋势为,肉食性鱼>杂食性鱼>草食性鱼,因此吃鱼要看品种,避免吃大型的肉食性鱼类,少吃鲨鱼、帝王蟹、黑鱼等。水产品的重金属富集部位为,内脏>头部>肌肉。因此不要吃鱼头、虾头,也不要吃内脏。5.看生熟:一般来说,不管海产品还是淡水产品,熟加工的肯定要比生食的安全,尤其是生的淡水鱼虾及螺类千万不能食用,接触生的淡水鱼虾及螺类后要洗手。一般腌制或醉制的盐和酒精浓度都不足以杀灭嗜盐菌和寄生虫,因此不要吃醉活虾等淡水产品,尽量少吃咸呛蟹等海产品。海产品的生鱼片近年来吃的人越来越多,但是它为原料的新鲜卫生和加工储藏的安全卫生要求特别高,一旦一个环节出问题,安全就没保证。6.看季节:夏季是食用海产品的高危时期,特别要防止生物危害引起的食物中毒。冬春季吃海鲜较安全,最好吃水质好、赤潮少的地区出产的海鲜。春季是河豚产卵季节,也是食用河豚中毒的高危期。

水产品的营养和安全如何能兼得

鱼类是优质蛋白质的来源,脂肪含量少,尤其是海鱼含有丰富的n-3脂肪酸。但无论是



淡水鱼还是海鱼受污染都很严重,大多数鱼身上多多少少都有重金属和化学品检出,因此让一般消费者在营养和安全之间做一个选择很为难。联合国粮农组织、世界卫生组织以及欧盟食品安全机构都为食用鱼的风险和益处进行了评估研讨。2010年1月在意大利召开了全球性的鱼类消费风险和益处联合专家磋商会,审议了近期涉及鱼中污染物的风险及鱼类消费益处的科学文献,以及一些鱼种的营养素

和污染水平的数据,以针对特定益处和风险的重点进行风险-益处评估,还包括评估对敏感人群的影响。评估结果有如下结论:

1.食用鱼可提供能量、蛋白质和一系列必需营养素,包括长链多不饱和脂肪酸。吃鱼是许多地区的文化传统,是一些人群的食品和必需营养素的主要来源。2.在普通成年人中,鱼特别是油脂鱼的消费降低了冠心病死亡率的风险。甲基汞引发冠心病的风险缺乏可能的或令人信服的证据。2.噁英的潜在致癌风险低于已确定的可降低冠心病死亡率的益处。3.在育龄妇女中,考虑了长链多不饱和脂肪酸的益处相对甲基汞的风险:在已评估的许多情况下,与不吃鱼相比,吃鱼可降低其后代神经发育不良的风险。4.母体二噁英摄入的水平不超过国家标准制定的限制,后代神经发育不良的风险可忽略。5.在婴儿、幼儿和青少年中,所获得的数据不足以推导出吃鱼的健康风险和益处的量化框架。然而,早年养成的健康膳食模式(包括吃鱼)可影响其成年生活的膳食习惯和健康。因此,吃海鱼还是淡水鱼,关键在于食用量的平衡和你自身的情况。剂量决定毒性也决定营养。对不同的人来说,同样的食品食用后的结果是不同的。对于普通成年人来说,合理吃鱼的益处高于风险。但对孕妇

来说,特别要控制好吃鱼的种类和数量,以免过量食用受污染的鱼给下一代带来风险。婴幼儿和青少年也应该参照孕妇的标准。

防范攻略

对象:不安全的水产品。危害:引起食物中毒、寄生虫疾病、甲肝等流行病,以及其他由化学污染所致的毒害。来源:农药、渔药残留较多的水产品,受到重金属以及其他无机和有机化学物质污染的水产品,感染致病菌、病毒、寄生虫的水产品,生物毒素含量高的水产品。

要点:海产品和淡水水产品最好轮流着吃,而且应挑选不同种类的水产品,一星期内不重复吃同一种水产品。每星期吃水产品保持在三次左右,每次吃水产品不要过量。成人每人每次不超过120克,孕妇吃水产品(无法保证其安全性的)以及外出旅游吃当地水产品,每星期食用量都不要超过190克。

无论是海产品还是淡水产品都要避免生食。水产品食用前一定要洗净。吃石斑鱼、鲈鱼等珊瑚鱼会增加食物中毒的风险。珊瑚鱼愈大毒性愈大,食用的安全风险也就愈高。不要吃珊瑚鱼的内脏。食用时还要避免同时喝酒、吃花生或豆类食物,以免加重中毒的程度。

避免吃大型的肉食性鱼类,少吃鲨鱼、帝王蟹、黑鱼等。不要吃鱼头、虾头,也不要吃内脏。生的淡水鱼虾及螺类千万不能食用,接触生的淡水鱼虾及螺类后要洗手。不要吃醉活虾等淡水产品,尽量少吃咸呛蟹、生鱼片等海产品。夏季是食用海产品的高危时期,特别要防止生物危害引起的食物中毒。冬春季吃海鲜较安全,最好吃水质好、赤潮少的地区出产的海鲜。夏季水产品食用前一定要洗净。鱼类要去净鳞、鳃及内脏;煮食贝类前,应用清水将外壳洗擦干净,并在清水中浸养7~8小时;煮食虾前,要清洗并挑去虾线等脏物。

(摘自《什么可以吃——个人饮食安全攻略》上海科学技术出版社 2011年8月版)

我们只做眼袋

官方网站: www.zbqyd.com

签约服务 无效退款

电话: 63508428 电话: 62177587

地址: 汉口路515号903室(近南京路步行街) 地址: 南京西路555号410室(近人民广场)

温馨提示: 由于客人较多, 请来电预约。 全国免费电话: 4000-900-218

金清杨 J.Q.YANG

我们只做眼袋!

官方网站: www.jinqingyang.cn

上海分店 021-64519776 4519775 全国免费咨询热线 400-888-0265

上海市徐汇区钦州南路251号(原恒利路) (温馨提示: 周一不对外营业, 由于客人较多, 请提前预约)

富优康 天然果蔬精华 儿童饮品

买四送一 每盒 68元

商品区: mall.sswoo.com 上海市购物满100元免费送! (崇明三岛除外) 订购热线: 400-888-5160

ANNEE 艾丽儿 金色年代选发合作单位 www.annelhair.com

会呼吸的隐形发

徐家汇店: 徐汇区南丹东路500弄3号亚都商务楼508室(近漕河泾北桥) 021-63528233 由于顾客较多, 人民广场店: 黄浦区汉口路515号恒利大厦4楼410室(上海书城对面) 021-63528231 请提前预约

白癜风 治疗仪

光动能 白癫风 指导日期: 即日起至10月7号 中白医疗

光动能白癜风治疗仪发明人莅临指导, 届时可参加大型咨询活动 现场体验 地址: 上海杨浦区许昌路300号 电话: (021)65890455 www.shbdf.com

阳澄湖 产地直销 大闸蟹

订购电话: 400-670-6588 团购热线: 13122326636

阳澄湖大闸蟹行业协会理事单位 阳澄湖大闸蟹产业保护委员会

蟹券	规格	数量	优惠价	全部八折 团购更优惠
288型	3.0—3.5两 雌	3只	230元	668型 4.0—4.5两 雌 4只 535元
388型	3.5—4.0两 雌	3只	310元	868型 4.5—5.0两 雌 3只 695元
498型	4.0—4.5两 雌	3只	398元	1068型 5.0—5.5两 雌 4只 855元
528型	4.5—5.0两 雌	3只	422元	1688型 5.5—6.0两 雌 4只 1350元

团购优惠: 一次性订购满300元, 送498型礼券一张; 满5000元, 送498型礼券两张。 购买任何一套组合 均送 蟹篓一套 蟹茶一套 吃蟹工具一套