

# 海鲜和这类水果同吃危害很大吗 抛开剂量谈毒性不靠谱

## 医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

最近,美味海鲜大量上市。但不少老年朋友来电咨询,说有传言称,海鲜不能和含维生素C的食物一起吃,会产生砒霜。这是真的吗?

浙江省肿瘤医院临床营养科

主管营养师宋灵兰表示,多种海产品,如虾、蟹、牡蛎等,体内均含有化学元素砷,一般情况下含量很小。像梭子蟹这样的海产品,可能会因为海水环境受影响,使体内砷的含量偏高。梭子蟹体内所含砷的化学价是五价,一般情况下,五价砷对人体无害。

根据网上的说法,大量维生素C会和五价砷反应产生砒霜。事实上,要从五价砷变成砒霜,是一个非常复杂的反应过程,发生条件也很苛刻。

在这个化学反应中,维生素C充当了还原剂的角色,把五价砷还原成三价砷(砒霜)。按照专家推算,要达到中毒甚至死亡,一次必须吃15公斤虾才能达到最小中毒量,吃150公斤虾才能达到最小致死量。

那么网上的谣言从何而来?宋灵兰给出另一种答案:可能是隔夜菜。现实中的确有类似案例:因为吃了污染水域的虾,又喝了液体

维生素C,也就是高纯度的泡腾片,导致砷中毒。

宋灵兰解释,砷是海鲜中特有的重金属,安全水域的鱼虾蟹,其砷含量不会对人体造成危害,但污染水域的海鲜,砷含量可能超标。同时,海鲜中含有亚硝胺类物质,隔夜之后,也就是放置8到12小时后,亚硝胺会呈几何倍数的增长。

草莓和西红柿没有经过高温处理的话,维生素C含量较高。砷和维生素C两者发生氧化还原反应,亚硝胺又在促进这个过程,使原来无毒的五价砷变为有毒的三价砷,就是俗称的“砒霜”。但医生表示,这仍是极端情况,并非普遍存在。

“微量的砷会被人体代谢掉,就算食用大量砷,经过催吐和血透,也是可以将人救回来的。”宋灵兰表示,如果在食用海鲜后,出现心跳加快、恶心呕吐、嘴唇发紫等症状,意味着可能存在潜在中毒风险,需要马上到正规医院就诊。

## 体检报告显示血脂高咋办 医生建议先从饮食上改变



本报记者 林乐雨 通讯员 张弛

近日,杭州市红十字会医院心血管内科诊室内,年近六旬的张阿姨拿着体检报告找到主任医师黄琪。黄琪发现,张阿姨血脂化验有多项指标异常,主要是总胆固醇和

低密度脂蛋白水平出现显著升高。

张阿姨平时爱吃鸡蛋黄和动物内脏,黄琪告诉她,这些都是高胆固醇食物,建议先从饮食上改变,两个月后再到医院复查。

近年来,因高血脂到医院就诊的老人不少。一般都是由于长期大量摄入胆固醇,导致血清中的胆固醇含量升高,增加患心血管疾病的风险。黄琪表示,多数食物中都含有胆固醇,老年人代谢能力减弱,过多的胆固醇无法顺利排出,易诱发高血脂。

控制胆固醇摄入并不是简单绝食,它是人体合成许多重要物质的原料,如果过分忌食,反而会降低人体抵抗力,影响机体各项功能。

那么,老年人如何控制胆固醇水平?

黄琪建议,高胆固醇食物限制吃,中胆固醇食物少量吃,低胆固醇食物适量吃。同时,改变做菜方式,少放油,尽量以蒸、煮、凉拌为主,少吃煎炸食品,加强体力活动和体育锻炼,戒烟酒,避免压力过大,定期体检,出现异常情况及时

就医。

如何区分高、中、低胆固醇食物?哪些食物可以降低胆固醇?医生给出清单。

高胆固醇含量食物:猪脑、羊脑、禽蛋黄、猪肝、猪肾、猪肺、鸡肝、鸭肝、虾皮、蟹黄、鱼子、墨斗鱼(乌贼)、鱿鱼、蚬、黄油等。

中胆固醇含量食物:猪心、猪舌、猪肥肉、猪肚、猪大肠、猪肉松、猪排骨、猪夹心肉、鸡肉、腊肠、肥牛肉、鸭肉、花鲢、青鱼、河蟹、冰淇淋、炸鸡腿等。

低胆固醇含量食物:瘦肉、兔肉、黄鱼、带鱼、去皮鸡肉、鲤鱼、鳕鱼、火腿、海蜇皮、所有植物性食物、禽蛋蛋清、乳品等。

豆类及豆制品中胆固醇含量极低,海参更是零胆固醇食物。

可降低胆固醇的食物包括洋葱、竹笋、柚子、酸枣、刺梨、香蕉、柑桔、山楂等。含不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼(金枪鱼、鲑鱼、鲑鱼、沙丁鱼等),也可起到降低胆固醇的作用。此外,有研究表明,当膳食中的纤维达到15-30克以上,可以减少肠内胆固醇的吸收。

## 血液因子可让 衰老大脑“逆转时光”

已经衰老的大脑能逆转时光变回年轻吗?其中的关键可能是一种血小板因子。近日同时发表在《自然》《自然·衰老》和《自然·通讯》上的3篇论文中,美国加州大学旧金山分校和澳大利亚昆士兰大学的3个研究团队将血小板第IV因子(PF4)确定为逆转衰老的共同信使。

此次发现据说让科学家们“惊掉下巴”,简单来说,血液因子PF4的逆衰效果是使免疫系统看起来更年轻,它减少了所有活跃的促衰老免疫因子,让大脑炎症减少、可塑性增强,最终,认知能力也得到提升。

可能有人会说,运动难道不是简易且副作用最小的抗衰老方式吗?但对很多有健康问题、行动不便或年事已高的人来说,锻炼几乎是不可能的,而从不同角度发现共同的逆衰关键,正是适用所有人的药物研发的着手点。

据《科技日报》

## 每天喝含糖饮料女性 患肝癌风险可能更高

据一项近日发表在《美国医学会杂志》上的研究,与较少喝含糖饮料的女性相比,每天饮用含糖饮料的女性患肝癌和因慢性肝病死亡的风险可能更高。

这项研究的调查对象为近10万名50岁至79岁间的绝经后女性。参与者报告了她们平时的含糖饮料(不包括果汁)摄入量。随访时间中位数超过20年。

结果发现,与每月喝含糖饮料少于三杯的女性相比,每天喝一杯或更多含糖饮料的女性患肝癌的风险要高85%,因慢性肝病死亡的风险要高68%。

不过研究人员指出,这只是一项观察性研究,还不能明确推断出因果关系,且研究过程依赖研究对象自我报告的摄入量、含糖量等数据,因此需要更多研究来验证这种风险关联,相关结论将有助决策者制定降低肝病风险的公共卫生策略。

据新华社