

肥美大闸蟹或暗藏风险 专家提醒:两类人谨慎食用

本报记者 徐小翔 通讯员 金丽娜

眼下到了大闸蟹最肥美的季节。在市场里,马大嫂们可能会被商家挑出来一些较为便宜的蟹所吸引,通常,商家的说法是“刚死”捞出来的。这种看似性价比高的蟹可以购买食用吗?

在专业人士看来,不建议购买食用。浙大一院健康管理中心营养师刘沉冰表示,大闸蟹属于水产,消化腺里带着较多细菌,还可能有寄生虫。一旦大闸蟹“意外身亡”后,细菌、寄生虫等就开始“狂欢”,享受这顿高蛋白食物,这个过程会使蟹肉腐败变质,增加食品安全的风险。

此外,死蟹可能会被致病菌污染,典型的如副溶血性弧菌,还可能因为细菌活动产生组胺。组胺较耐热,一般的烹调方式,如蒸煮、油炸等都无法破坏,食用后可能会发生食物中毒,如头晕、呕吐、过敏等。有些组胺毒性很强,几毫克就能使人中毒,严重的还可能引起休

克和脏器衰竭。

刘沉冰表示,哪怕是前一天活着买回家的大闸蟹,一觉醒来后发现蟹死了,这种情况也不建议继续食用。

那么买回家后全部煮熟,分几餐食用可以吗?专家表示,应尽快用保鲜盒装好放冰箱冷藏,第二天抓紧吃掉,不建议储存时间太久。因为熟螃蟹里的水分、蛋白质等营养物质给细菌提供较为适宜的繁殖滋生条件,而螃蟹壳厚,哪怕吃之前再热一遍,也比较难热透。

为什么超市买的冰冻螃蟹可以储存较长时间呢?专家表示,正规渠道销售的冰冻螃蟹都是经过快速冷冻处理,这一技术把食物温度降到远远低于水的凝固点,通常在-18℃以下,能够最大程度保留食物的营养和口感。而且因为温度低,细胞活动基本停止,微生物活动也受到极大限制,所以能够保存较长时间。



除了螃蟹本身的新鲜程度,还有以下因素对食用有影响,几类人群尤其要注意。

螃蟹分为白色蟹肉、蟹黄或蟹膏,医生表示,明确过敏人士,不管是蟹黄、蟹膏还是蟹肉都不宜食用;有血脂异常或者高胆固醇血症的人,蟹黄、蟹膏中胆固醇较高,不宜食用。

时刻关注身心变化 记忆力减退及时就诊

本报记者 徐小翔
通讯员 李丹丹 黄丽君

在浙江医院神经内科诊室,夏女士谈及母亲时泪流不止,“能走能动,可常常不认得我,她以前是语文老师,可现在连字都认不全。”

接诊医生初步考虑是阿尔茨海默病,需要进一步检查确认。

该院神经内科庄丽英副主任医师表示,阿尔茨海默病多在60岁后首次出现症状,其风险随年龄增长而增加。此前,美国研究人员追踪发现,有人在有老年痴呆症状的前20年,大脑就有变化。庄丽英建议,发现记忆力显著减退,最好尽早到医院记忆门诊就诊。

数据显示,目前,我国痴呆患者中近七成在确诊时已为中重度,错过最佳干预阶段。

一句“我相信你”让他们成为20年的朋友



邵现红
讲种牙故事
109

今天主人公是76岁杨老师和78岁梁老师这对夫妻。

时间回到2004年,那时邵现红是某三甲医院口腔种植科主任。当年杨老师才57岁,左下后牙在修复科做了活动假牙,戴了两年后,由于活动假牙反复长时间摘戴,真牙出现了问题。

修复科医生说:“您得了牙周炎,真牙保不住了,牙齿拔了以后原有活动假牙也无法再使用,我带您去找我们种植科医生看看。”

那时,种植牙技术引进到中国还不久,邵现红是国内第一批种植医生,他看到杨老师后说:“相信我的话,我会帮您种好。”杨老师说:“我相信你。”

就是一句“我相信你”,杨老师和邵现红成为多年朋友,接下来20多年里,杨老师坚持每年定期检查。

只要牙齿出现问题 她都找邵现红

2013年,66岁杨老师门牙又有几颗松动不好,杨老师再次找到已是院长的邵现红。杨老师说:“我要经常去参加跳舞的,这门牙不做难看。”邵院长说,今天帮你把门牙种植体种进去,然后先做个临时牙,等种植体长好,我们再戴上最终牙。杨老师说,听你的安排。

转眼到了2019年1月,72岁杨老师来拍CT一看,右后牙都出现了松动。她那个年代的人,小时候吃了太多苦,牙齿很多都不好,保不住就种吧,后牙平时用得特别多。最终治疗方案是种2颗恢复3颗。术后,杨老师说:“我算是勇敢的人吧,2004年我一听说种植牙,我就敢种。”邵院长笑着说,以后每年记得洗牙和定期复查。

喜欢做菜却无口福的老伴 也决定种牙

今年10月5日,杨老师爱人梁老师陪着来复查。杨老师说,邵院长,我家老头子现在牙齿很多不

好,你帮我给他看看,我都种了3次了,他缺这么多还不种,劝他也不听。

邵院长让梁老师先去拍影像片,然后详细问了一下病史和现在身体情况,针对梁老师情况制定了治疗方案,先解决右边问题。

梁老师听完觉得邵院长分析非常有道理,他说:“平时家里都是我做菜,老婆洗碗,我喜欢做各种好吃的,我最喜欢吃肉了,现在很多肉咀嚼不烂,苹果也不好咬了。”杨老师得知爱人决定种牙,开玩笑说,我说了那么多年,不如院长几句话。

经过1个小时手术,梁老师6颗牙就种好了,手术出来后,梁老师感叹道:原来种植牙也不痛嘛,早知道这样就早点来种了。

最后告诉大家一个好消息:浙江种植牙集采政策已于2023年4月起落地实施,国家这一新政策,是降低患者种牙成本,让人人都能看得起牙,都能拥有一口好牙。如果您有种牙各种疑问,欢迎拨打版面上方热线电话免费咨询。

通讯员 柯娟 记者 林乐雨



邵现红(左)与杨老师夫妻。

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。