

虾背里的黑线必须去掉吗？吃虾前必看的 7 个真相

虾，味道鲜美营养好，很多人都喜欢吃。但在吃虾的时候，看到黑不溜秋的虾线，总会觉得是虾的粪便，犹豫要不要弄下来。

对于吃虾，我们还有不少疑惑：虾头黑黑的，是重金属超标吗？虾里面会不会有寄生虫？

虾是发物，不能随便吃？……这各种各样的说法，还让不让人放心吃虾了！今天我们就来看看关于虾的 7 个真相。

1. 虾线一定要去掉吗？

真相：虾线是虾的肠道，如果介意就去掉。

虾线，就是在剥开虾皮，掰开虾背的时候，看到的那条黑色或青色的线。它属于虾的消化道，里面黑色的东西就是肠道内残留的食物。

理论上来说，它确实不算干净，所以通常建议在处理虾的时候把它去掉。但如果不小心吃了，也没事儿。因为经过烹调（煮熟），虾线里的细菌会被高温杀灭，是安全的，就是可能味道会差一些。

2. 虾头黑黑的，是重金属超标？

真相：虾头的重金属含量确实比虾肉高，但正规养殖的虾可以放心吃。

虾体内的重金属，主要来源于水和饲料，一般来说，内脏（虾头部分）和虾壳中的含量会高一些。不过也别太担心，如果水质和饲料太差，虾也无法存活，所以正规养殖还是有保障的。

至于有些虾头颜色发黑……是因为饲料问题，或者是酪氨酸酶产生了一些黑色素，和重金属没关系。如果实在不放心，那



就专心吃虾肉吧，反正虾头肉少。

3. 虾里面有寄生虫？

真相：可能有，但做熟就是安全的。

曾经网上广泛传播一个视频，说虾里面有寄生虫，而且每只虾都有。实际上，视频里所谓的白色寄生虫，其实是虾的输精管，虾自己估计都觉得有点冤。虽然视频是个谣言，但水产确实存在寄生虫风险，最好的处理办法就是：做熟。

南方很多地区喜欢吃醉虾（生的），虽然它味道鲜美，但从安全的角度来说，还是建议大家尽量不要吃。

4. 虾是“发物”，不能随便吃？

真相：不对虾过敏就可以吃。

可能很多人都听说过：有伤口的时候，吃虾蟹会让伤口溃烂，难以愈合。其实，不论在研究还是实际生活中，虾和伤口溃烂都没有什么相关性。虾的蛋白质含量高，脂

肪少，有伤口的人（例如手术后的患者），其实应该适量多吃点，帮助伤口愈合。

至于有些人吃虾后出现了不舒服，主要是因为：对虾蟹等水产海鲜过敏；食材不新鲜，不卫生，被有害细菌污染了。如果是这种情况，那确实要小心。

5. 虾能和水果一起吃吗？

真相：想吃就吃，不用担心。

据说虾和水果中的维生素 C 会发生反应，产生剧毒物砒霜，所以水果和虾蟹等河鲜海鲜不能一起吃。其实，虾中含有的无机砷并不多，维生素 C 也没有那么大的能力，它俩一起吃什么事情也不会发生。就算真的能产生有害物，得一口气吃下去几百斤虾，才能达到有害剂量。

6. 吃虾皮可以补钙？

真相：钙含量是挺高，但不好吸收，不推荐。

人们常说虾皮补钙，主要是指海产虾中的毛虾。它算是个大名鼎鼎的补钙食品，每 100 g 钙含量能达到 991 mg，确实相当高。

但是！不推荐大家吃虾皮补钙：虾皮钙多，但盐更多，100 g 含有 5057 mg 的钠；使用量太少，一般做菜也就用几克，还不如喝口牛奶；虾皮难咀嚼消化，吃下去很难被分解、吸收。吃虾皮补钙，不如喝杯牛奶，吃点豆腐小青菜。

7. 海虾和淡水虾，哪个好？

真相：各有千秋，听钱包的。

从营养上来说，海虾的蛋白质含量更高一些，而且不饱和脂肪酸，例如 DHA、EPA 等也更丰富；从烹调 and 风味上来说，海虾肉大但腥味重，淡水虾个头小但口感好；从价钱上来说，海虾通常会比河虾贵一些。选哪个好？那就要看个人的口味，以及可接受范围了。（丁香医生）

休活一下·幸福一餐



最近正午阳光又带来了一部高质量新剧《都挺好》，剧中人生的挣扎、家庭的矛盾、亲人的冲突，都令人在感慨之后陷入沉思。剧中苏家女儿苏明玉是生活在重男轻女家庭中的当代女孩缩影。苏明玉的家庭是由一个强势的母亲、一个怯懦的父亲、一个被寄予厚望的大哥、一个被溺爱的二哥以及一个被牺牲的自己组成。大哥得到的是重视、二哥得到的是宠爱，而自己得到的，只是一只由父亲小心翼翼递来的鸡腿。

人生好似一场戏剧，不论过程多么跌宕起伏，最终都会归于平静。好在这世上，除了一只略表安抚的鸡腿，还有一盅永远为她备着的温暖的汤。今天就教大家剧中石天东为明玉煲的“虫草花排骨汤”。

本期美食：虫草花排骨汤

准备食材：

- 虫草花（1 小把）
- 红枣（8 粒左右）
- 小排（1 斤）
- 玉米（1 根）
- 鸡枞（4 个）
- 蒜瓣（两粒）
- 枸杞（根据个人爱好适量）。

做法：

- 排骨焯水。
- 洗净，放入锅中，倒入温水，蒜瓣（整粒）放入，煮至沸腾。
- 放入玉米、虫草花、鸡枞、红枣，小火炖煮 1 小时。
- 出锅前 10 分钟放入枸杞，加入适量食盐即可。



小贴士

1. 草头是时令蔬菜，如果没有购买，也可用其他新鲜蔬菜代替，荠菜味道也是不错。
2. 浓汤宝可用高汤代替。因浓汤宝本身有咸味，口味清淡的朋友，可以不放盐哦。
3. 想喝汤的朋友，可以多放点水（如做汤，可以打一个蛋花进去）。

感冒不可小觑 当心心脏病上身

近日，由于天气骤变，28 岁的小伙王某突发感冒，他以为只是普通的小感冒，因而并没有太在意，怎料周末突发胸痛被急救送进医院。据王某自己介绍，月初由于天气变化，出现发热、感冒的现象，由于自己平时身体不错并没有太在意，也没有去挂盐水。大约在一周后，突然感到胸痛。检查结果显示王某的心肌酶、肌钙蛋白等均明显升高，医院迅速邀请心血管内科专家会诊，考虑为病毒性心肌炎，后转入该院心血管内科进一步治疗。

王某表示很疑惑，自己平时身体一直很健康，180 的大高个怎么就得了心肌炎呢。他的主治医生回答说，王某是 IT 男，平常工作生活节奏非常快，吃饭、休息都很不规律，长此以往造成了身体的抵抗能力下降，在感冒病毒感染的情况下，就会引发病病毒性心肌炎。

对此，上海远大心胸医院心内科专家孙宝贵教授解释，所谓病毒性心肌炎，主要是由于病毒感染所引起的心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症病变，这种病毒主要包括柯萨奇病毒、腺病毒、流感病毒等。病毒性心肌炎主要传播途径是上呼吸道感染或肠道感染。在发病早期，症状与感冒类似，有发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状；而病毒感染 1-3 周左右，会慢慢出现乏力、心慌、气促、胸闷甚至是呼吸困难等症状。细菌感染、剧烈运

动、过度劳累、睡眠不足等，都是导致出现心肌炎的高危因素。当人体受这些因素影响时，抵抗能力会下降，这时病毒容易乘虚而入，若侵犯至心脏，会损害心肌细胞而诱发心肌炎，如果不及时治疗，可能进展为心脏病，甚至出现急性心衰、恶性心律失常及猝死。

孙教授提醒市民，若感冒持续 2 周以上，并感觉到胸闷、心悸、气粗、呼吸困难、自摸脉搏不正常等，请迅速就医。若确诊为病毒性心肌炎，急性发病初期，应卧床休息 3-4 周，等心脏恢复正常后，才能下床轻微活动，切忌剧烈运动。

