

小龍蝦配啤酒？儘量少搭配食用，有加重痛風病症風險！

18-07-2021 中國質量新聞網

又到了小龍蝦大量上市的季節，在享受美味的同時，消費者應該如何健康食用小龍蝦呢？近日，貴州省市場監督管理局網站發佈關於食用小龍蝦的消費提示。

### 01 小龍蝦的頭部和蝦線

小龍蝦頭部含有消化與排泄系統，是吸收和處理毒素以及富集重金屬的地方，也是易積聚病原菌和寄生蟲的部位。因此，食用小龍蝦時應儘量去除頭部。

蝦線(背部)是蝦的消化道，會殘留蝦的排泄物和未消化的食物殘渣，存在健康風險，建議烹飪前或食用小龍蝦時將其去除。

### 02 小龍蝦的污染程度和新鮮判斷

小龍蝦的污染程度可通過查看小龍蝦腮部的顏色判斷。小龍蝦的腮部是呼吸器官，水裡的雜質都要經過腮的過濾。若小龍蝦腮部發黑則表明小龍蝦生長環境可能不乾淨。小龍蝦的新鮮度可通過查看蝦殼與肉連接的緊密程度進行初步判斷，新鮮的蝦應該是殼與肉連接緊，蝦肉較硬有彈性。

### 03 食用小龍蝦的注意事項

(一)儘量少與啤酒搭配食用。食用小龍蝦時應儘量少喝啤酒，因為啤酒中含有維生素 B1，可分解小龍蝦中的嘌呤核苷酸，使其在體內代謝成尿酸，有加重痛風病症的風險。

(二)烹飪注意事項。蒸煮前應儘量清洗乾淨，刷洗蝦身、腹部、細爪根部，並清除兩腮中的髒東西。此外，烹飪時一定要高溫煮熟煮透，因為小龍蝦體內易聚集細菌、寄生蟲和寄生蟲卵等，需要用高溫進行殺菌滅活，這是保障小龍蝦的食用安全關鍵的一步。

(三)過敏性體質人群謹慎食用。小龍蝦中富含大量的異種蛋白，這些異種蛋白可直接或間接地激發機體內的超敏反應，刺激細胞釋放出組胺、5-羥色胺等生物活性物質，誘發機體產生皮膚反應、胃腸道反應和口腔過敏綜合症等過敏症狀。如果進食小龍蝦 24 小時內出現全身或局部肌肉酸痛，排出醬油(茶)色尿等症狀，應及時去醫院，並如實告訴醫生小龍蝦進食史。