

小龙虾藏重金属？ 请收好这份小龙虾 安全食用攻略

每年天气一热，餐馆里总能见到小龙虾的身影。麻辣、蒜蓉、冰镇，大快朵颐的同时，也有一些人对吃小龙虾的安全性存疑，比如担心其重金属超标。
近日一项研究称，小龙虾可以从环境中吸收锂元素，其中3个部位含量较高。
《生命时报》邀请专家解读，并提供一份小龙虾安全食用攻略。



新研究：小龙虾可吸收大量锂

3月20日，在美国化学学会春季会议(ACS Spring)上，美国密西西比学院卡泽里实验室研究人员汇报的研究成果显示，小龙虾可吸收大量溶解在水中的锂，从而累积在体内。
研究表明，胃肠道中(虾线)的锂含量最多，其次是鳃、肝胰腺(虾黄)，

最后是虾尾。
此外，在温暖的环境中，例如夏季，小龙虾体内的锂含量可能最多。
研究者表示，小龙虾胃肠道中的锂含量最多，是因为在消化过程中，添加了锂的食物会留在那里。
同时，在锂排出体外的过程中，会

经过鳃和肝胰腺。而人们主要吃虾尾，尾巴也会吸收锂，但不像其他3个部位更易吸收。
需要注意的是，该研究是在实验室中完成，以测试小龙虾的锂吸收及各器官的锂含量。至于人工养殖或野生小龙虾是否含锂，还需要进一步研究证实。

既然含重金属，还能吃小龙虾吗？

除了上述研究中的锂，一些人往往担心小龙虾体内还会残留其他重金属，或纠结是否吃虾黄。
事实上，这和小龙虾的生存环境有关，大多数超市等正规渠道售卖的小龙虾都是人工养殖的，比较安全。
而且，小龙虾其实对重金属十分敏感：
一方面，在重金属超标的水体中，它们无法成功脱壳，也无法成活；
另一方面，重金属具有可积累性，自然界中食物链越高端的生物体内重金属积累越多，而小龙虾处于食物链

的底端，所以在正常养殖情况下，其重金属残留一般不会超标。
专家表示，他们曾对市场上的小龙虾做过初步调查，目前市售小龙虾中重金属镉、铅、汞含量几乎都没有超标。国内食监部门也长期对小龙虾养殖进行过监测，未出现过安全异常现象。
小龙虾体内的重金属主要富集在虾线、头部、内脏及外壳，这些部位并非是人们喜食的部分，小龙虾生长过程中又不断脱壳，所以重金属中毒的可能性不大。

安全食用“麻小”攻略

如何吃到让人放心的“麻小”？建议做到以下几点：
少去卫生堪忧的小餐馆
虽然大规模养殖的小龙虾相对值得信赖，但一些小养殖户和小摊小贩的小龙虾还需谨慎对待。
吃小龙虾最好选择信誉好的大饭店，少去大排档、小餐馆等卫生状况无保障的地方。

食用前观察三点
首先看外壳，表面颜色深且发暗的不新鲜；其次看腹部，如果有油泥也不要食用；最后扒开虾头，如果里面是黑的，不建议食用。
吃小龙虾时需要去头和虾线，头部容易聚积一些细菌，还有导致肺吸虫病的危险；虾线里是粪便，如果烹饪温度和时间达不到要求可能藏有病菌。

菌。
每周食用别超过两次
七八月份虾黄肥满，嘌呤含量较高，如果短时间内食用过多小龙虾，加上饮用大量啤酒，很容易引起痛风急性发作。
吃小龙虾一定要适可而止，切勿暴饮暴食，每周食用最好别超过两次，一次不要超过10个。

得了心脏病 我还能运动吗

在很多人看来，心脏不好的人不应该进行运动，担心把“心”累坏了。但实际上，“运动处方”是心脏康复的一项重要内容，适当、适量的运动对心脏康复大有益处。

什么是心脏康复？

心脏康复是指心脏疾病患者，在专业的心血管医生评估后，通过药物处方、运动处方、营养处方、心理处方、戒烟处方的综合干预，实现对老年心血管疾病患者各个时期的全面、全程康复管理。

心脏康复的运动处方有哪些？

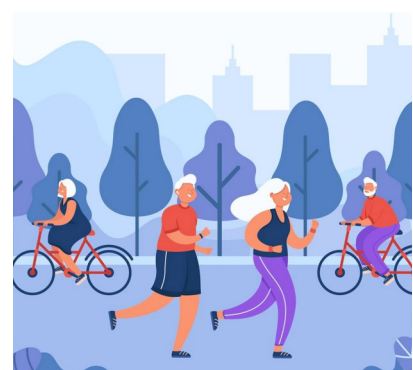
运动处方是心脏康复的重要内容之一，运动能够改善老年患者体能，降低跌倒发生的风险，促进心理健康和降低焦虑水平；另外，运动也可改善高血压、高血脂、高血糖、肥胖等心血管疾病危险因素。专业的医务人员将患者危险分层，按照低危、中危和高危等级制订个体化运动处方。
制定心脏运动康复处方要结合老年患者基础疾病多、并发症多、病情复杂的特点，适合老年患者的运动方式主要包括有氧运动、力量运动、拉伸训练、平衡及协调性运动。

哪些患者不适合做心脏运动康复？

严格来说，安全的心脏运动康复应该在监测心率和血压的情况下进行，而且不是所有的老年心脏疾病患者都可以进行心脏运动康复，要结合每个患者的具体情况而定。
如果出现下面的这些情况，就不建议进行心脏运动康复，而是应先寻求医务人员的帮助。如：恶性心律失常、重度主动脉瓣狭窄伴胸痛、晕厥，有心前区疼痛、头晕等症状的梗阻性肥厚型心肌病，发热，未控制的心力衰竭，心包炎或心肌炎，血栓性静脉炎，近期血栓栓塞，限制运动能力的运动系统异常等。
老年患者运动过程中出现急性胸痛、面色苍白、出冷汗、恶心、呕吐、头晕，或血压增高(收缩压>200mmHg或舒张压>110mmHg)，心率加快(心率超过120次/分的室上性心动过速、有症状的窦性心动过速)，关节或肌肉异常疼痛等情况时，应立即停止运动，必要时及时就医。

居家老年人如何进行运动康复？

当户外运动康复实施起来有一定难度时，患者可以结合实际情况，开展居家康复训练。一般建议在医务人员的指导下，根据自身情况制订居家运动方案。居家运动训练可以使用踏板、跑步机等运动器械；若不具备运动器械，可以采取打太极拳、举哑铃等方式训练。



来源：“生命时报”“健康中国”微信公众号