

刚死的螃蟹到底能不能吃

秋风起，螃蟹肥。眼下正是大闸蟹最肥美的时节，很多人都跃跃欲试准备买大闸蟹吃了。然而，不少人收到网购的螃蟹时，由于经过长途跋涉的运输，螃蟹有些已经活力不足，有些甚至已经死了。网上都说死了的螃蟹不能吃，会产生组胺毒素，哪怕刚死也不行。但也有人认为，刚死的螃蟹完全可以放心吃。那么，刚死不久的螃蟹到底能不能吃？吃冰鲜螃蟹有没有风险？先说结论 螃蟹死后确实可能产生组胺，但刚死的螃蟹通常还不会立刻就产生组胺。一般来说，吃刚死的螃蟹不会中毒，大家不用过度恐慌。不过，吃螃蟹主要是享受鲜美的味道，而螃蟹死后味道会变差，食品安全风险也确实会增加，因此建议尽量吃活螃蟹、熟螃蟹。



组胺是什么

都说螃蟹死了会产生有毒物质组胺，那么，组胺到底是什么？组胺是一种生物胺，这是人体和许多生物体内天然存在的一种化学物质，几乎所有的组织中都有它的身影，特别是皮肤、肺和肠黏膜的肥大细胞中都含有组胺。在我们的免疫系统中，组胺扮演着重要的角色。当身体发生过敏反应时，免疫细胞会释放组胺，引起血管扩张、毛细血管通透性增加等一系列反应，从而导致我们熟悉的过敏症状，如：皮肤红肿、发痒、打喷嚏、流鼻涕等。

通常情况下，微量的组胺并不会使人中毒。但是，当食物（尤其是蛋白质丰富的食物）腐败时，由细菌产生过多的组胺被我们食入，就会引发过敏性食物中毒。一般情况下，组胺中毒的典型特点是发病急、症状较轻、恢复较快。一般来说，摄入过量组胺后的数分钟至数小时内，人就会出现面部、胸部及全身皮肤潮红和热感，并伴有

全身不适，眼结膜充血、头痛、头晕、恶心、腹痛、腹泻、心跳过速、胸闷、血压下降等症状，有时可出现荨麻疹、咽喉烧灼感，个别患者还可出现哮喘，跟过敏特别像，所以很多人会以为是过敏。不过，一般来说症状都不会很重，大多会在1天至2天内就恢复健康，并不会有什么特别严重的反应。但也有可能引起严重的反应，比如呼吸困难、低血压症状、心律失常、消化系统或神经系统症状以及过敏性休克等。

多少组胺会使人中毒

不同人对组胺的耐受力也不一样。根据美国食品药品监督管理局（FDA）的数据，吃1公斤的鱼肉，若含有200-500毫克的组胺就可能会中毒。组胺中毒潜伏期通常为0.5-1小时，最短可为5分钟，最长达4小时。而且，不同的人中毒剂量也不一

样，因为组胺中毒是一种过敏性中毒，一些免疫力差的人就更容易发生中毒。水产品死后，因为细菌活动会产生更多的组胺。目前世界各国对鱼肉类食物中的组胺有严格的限量，我国标准规定，鲐鱼等高级组胺鱼类中

组胺≤400毫克/千克，其他海水鱼类中组胺≤200毫克/千克；国际法典CAC规定通常是100、200毫克/千克；美国对新鲜鱼肉含有组胺的限量是每公斤鱼肉不超过50毫克；澳大利亚和新西兰规定是不超过200毫克/千克。

死螃蟹会产生多少组胺会导致中毒吗

螃蟹死了确实会产生组胺，但没有大家担心的那么恐怖。上海海洋大学专门对鲜活大闸蟹和置于温度20℃、湿度90%环境中死后大闸蟹的品质变化进行了研究，他们发现，鲜活、死后0小时、死后2小时的河蟹中并未检测到生物胺，雌蟹在死后5小时检测出生物胺，雄蟹在死后10小时后检出生物胺，且直到24小时其体内有毒生物胺的含量较低，不足以引起中毒。

可见，说刚死的螃蟹就不能吃也是过于夸大的。实际上，我国过去二十年的食源性疾病预防监测都没有发现因螃蟹导致组胺中毒的案例。数据显示，1998-2018年我国共发生了18例的水产品组胺中毒案例，其中鲐鱼（青占鱼，油筒鱼，鲐鲅鱼）引起的组胺中毒最多，为13例，此外鲭鱼、鲹鱼（池鱼）、鲤鱼、马鲛鱼、麒麟鱼各引起1例组胺中毒。总的来说，吃刚死的螃蟹或者隔

夜螃蟹发生组胺中毒的可能性极低，大家不用太担心。至于超市里卖的在螃蟹鲜活的时候采用速冻技术制成的冰鲜螃蟹，速冻技术能快速地把食物温度降低到远远低于水的凝固点（通常在零下18℃以下），能最大程度地保留食物的营养和口感，营养的损失较少。而且，温度低，细胞活动基本停止了，微生物的活动也受到了极大限制，符合标准的冰鲜螃蟹是可以购买和食用的。

■相关链接

如何吃大闸蟹安全又美味

吃螃蟹的乐趣是享受味道鲜美，而大闸蟹、海蟹等水产品死后，细菌活动会让它的味道逐渐变差，食品安全的风险也会增加。为了吃到安全又美味的螃蟹，建议：

- ①尽量挑鲜活的螃蟹吃，味道更鲜美。如果觉得闻起来味道都不新鲜了，哪怕奄奄一息活着、没死都仅作为备选，可以选更好的。
- ②如果是在外面市场、餐厅或者超市里已经死了的螃蟹，不确定死了多久，尤其是已经产生明显异味了，这种螃蟹最好就不要买了。
- ③买回家的活螃蟹，趁着新鲜美味，尽快做熟吃掉。因为在家里放着，即便没死，风味也会损失。



（来源：“科普中国”微信公众号《真的想问：刚死的螃蟹到底能不能吃啊？专家解答》）