

# 年“魚”年有的正確打開方式



【新華網】俗語說“無魚不成宴”。魚肉味道鮮美，還能為人體提供每天所需的蛋白質及維生素等。特別是逢年過節，人們都喜歡用精心烹制的魚來討個年年有餘的好意頭。市場上的魚種類繁多，過年吃魚，人們應該留意些什麼？不妨聽聽食品科學專家們怎麼說。

## 科普一 出血性疾病患者要少吃魚

吃魚的好處不少，但吃法上要保證健康。上海市食品學會食品安全專業委員會委員劉少偉教授提出以下建議。

吃魚種類盡量多些。鰻魚、秋刀魚等脂肪較多的魚適合烤着吃，吃時可在魚身上擠點檸檬汁；鯉魚、白鰱、花鰱、草魚、帶魚紅燒後風味更好；黃鱔魚、黑魚、鯽魚、鱈魚等本身味道就鮮美，適合炖着吃；鱖魚、鮭魚、鱸魚等肉質細嫩，適合清蒸，以保持原汁原味。

魚肉雖然美味與營養兼備，但對於痛風患者、出血性疾病患者和肝腎功能損傷者來說，應盡量少吃或不吃魚。醫生建議痛風患者減少或避免攝入高嘌呤食物，而魚類含有嘌呤，特別是海水魚，嘌呤含量比較高，如帶魚、鯧魚、鯊魚、鳳尾魚等，因此建議痛風患者少吃。又因為魚肉中所含的二十碳五烯酸可抑制血小板凝集，從而加重出血性癥狀，所以，血小板減少、血友病、鉀缺乏等出血性疾病患者要盡量少吃或不吃魚。另外，魚肉的蛋白質含量是豬肉的2倍，過多攝入會加重肝腎功能損傷者的肝、腎負擔。

此外，富含卵磷脂的魚子由於膽固醇較高，“三高”人群最好少吃。還需要提醒的是，由於魚子外有一層膜，常會“穿腸而過”，其營養並不容易被消化吸收。

## 科普二 吃魚要注意防範魚膽中毒

過年吃魚，也要留意風險。除了喉嚨卡刺，還可能有更危險的情形，那就是魚膽中毒。

科信食品與健康信息交流中心副主任鐘凱研究員說，魚膽中毒多數發生在長江以南省份，也包括港澳臺地區。由於沒有特效藥，魚膽中毒死亡率曾高達20%左右，是僅次于河豚魚的殺手。

魚膽中毒，主要源於有些人習慣用生吞魚膽的方式來治病。一些地方藥物志、民間驗方中不僅明確記載魚膽無毒，還認為魚膽有清熱、解毒、明目，甚至壯陽等功效。

事實上，動物實驗證明，魚膽僅有輕微的鎮咳祛痰和降血壓作用，且效果並不明顯。如果用它來治病，很可能當達到治療劑量時，人就已經中毒。

目前已知的十多種有毒魚膽全部來自鯉形目鯉科，包括常見的青草鰱鱮四大家魚和鯽魚、翹嘴鮠、團頭魴（武昌魚）等，因此生吞任何鯉科魚類的膽，都是很危險的。

如果按毒性來排序，魚膽最毒的是鯽魚，接下來是團頭魴、青魚、鰱魚、鱮魚、翹嘴鮠、鯉魚、草魚。特別是草魚，個頭大，膽汁多，且容易購買，因此魚膽中毒的患者有80%是被草魚“放倒”的。

鐘凱研究員說，鯉醇硫酸酯鹽是魚膽中毒的真凶。研究證實，這種物質不怕熱，也不怕酒精，因此不管生吃、熟吃還是泡酒，都會導致中毒。

雖然魚膽毒性不一，但人有個體差異，導致中毒的量有所不同。對於大多數成年人來說，一般祇要幾克魚膽汁就能導致中毒，如果是兩三公斤重的大魚，一個魚膽就夠了。

發生魚膽中毒後，病人一般很快就會發病，初期癥狀會類似吃壞肚子的惡心、嘔吐和腹痛、腹瀉，隨後就可能出現肝腎受損，之後則會逐漸出現急性肝壞死、腎衰竭、腦水腫、心肌損傷等嚴重癥狀，甚至導致死亡。

當然，並不是所有的魚膽都有毒。不過，生食魚膽還存在寄生蟲感染的風險，即使泡入酒中

也不能保證消除風險。所以專家提醒最好不要食用魚膽。

## 科普三 海水魚比淡水魚更勝一籌

劉少偉教授認為，首先從營養上講，海水魚富含維生素、磷、鈣、鐵、鎂、碘等及大量不飽和脂肪酸，具有降低膽固醇的功效。同時，海水魚中的Ω-3脂肪酸、牛磺酸含量都比淡水魚高，可以保護心臟和大腦。其次從口味上講，海水魚沒有淡水魚的土腥味，而且海水魚的游動範圍和力度更大，所以肌肉彈性更好，味道更鮮美。

因此，整體來看，海水魚更好一些。但海水魚雖營養豐富，也不是吃得越多越好。特別是鯖魚、金槍魚、鮫魚、馬鮫魚等海水魚，當貯存溫度偏高且時間過長時，組氨酸脫胺基形成組胺，容易引起食物中毒。

此外，這些青皮紅肉類的水魚祇適合紅燒或清蒸，不宜油煎。不建議服用降壓藥的患者吃組氨酸含量多的海水魚。

## ● 相關鏈接

如何選到一條新鮮的魚

專家提醒，可以嘗試“一看、二嗅、三摸”的方法，來判斷魚的新鮮程度。

一看魚體。魚體應有正常光澤，體表完整，體型勻稱。如果是鮮魚，魚眼睛應明亮無渾濁，且相對完整，向外稍凸出；魚鰓絲清晰呈鮮紅色或粉紅，鰓蓋緊閉，黏液較少呈透明狀；魚鱗緊密完整而有光亮；如果是活魚，養殖水體應清澈潔淨，魚在水中活動速度快、頻率高。

二嗅氣味。不應有腥臭或腐敗味。

三摸魚體。新鮮的魚，手指按壓不凹陷，肉質緊實有彈性，魚鱗不易脫落。按壓凹陷且難以回彈的魚不建議購買。

特別提示，冷凍魚一經解凍後，一定要盡快食用，不宜常溫存放。（李建）