



每当夜幕降临长沙的时候，街头巷尾吃虾的食客便多了起来，尽管大家被辣得嘴巴发红、满头大汗，却依然乐此不疲，津津有味。听说吃虾容易患横纹肌溶解症？虾头到底能不能吃？

9月14日，记者邀请湖南省胸科医院营养科副主任张胜康来聊一聊湖南人最爱的美食之一——小龙虾究竟要怎么吃才有利于健康？

■记者 李琪 通讯员 杨艳  
实习生 薛国清

## 虾头能不能吃？喝啤酒吃虾好不好？ 过夜虾还能加热吃吗？

# 7问吃虾，专家解答

### 吃虾“问题录”

**问：**近年来，经常有吃小龙虾导致横纹肌溶解症的传言，是真的吗？

**答：**这个没有确切的医学证据。因为不少研究人员对收集到的样本进行检测，却没有发现任何线索。

之后有人怀疑，是洗虾粉中的草酸导致的“肌溶解”。但也有分析称洗虾粉中确实含有草酸，但虾子洗完后又经过加工，含有草酸的浓度很低了，不足以导致“肌溶解”。

还有一种说法，这种病在国外被称为“哈夫病”，在1924年就有发生过，不过原因不明，一般是在吃水产品后24小时内发病。

除了小龙虾外，吃淡水鱼、海鱼等也可能引起横纹肌溶解症。

**问：**虾头要不要吃？这个问题曾经引起不同饮食习惯的人们“论战”，那具体情况是怎样？虾还有哪些部位不能吃？

**答：**虾头最好不要吃，虾肠也不要吃。原因：首先，虾的主要内脏器官都集中在虾头里，虾作为一种水生生物主要以微生物和腐肉为食，虾胃里很有可能含有尚未消化的食物，而这些残留物中含有大量细菌、真菌等有害物质。其次，虾鳃也在虾头，虾靠鳃呼吸，环境污染等也可能导致虾头成为重金属富集的主要部位，这些重金属一经人体食用吸收后就会在体内堆积，很难排出体外。另外，虾头还是血管比较密集的地方，寄生虫也主要是生活在虾的脑部。

**问：**虾怎样吃才更健康？

**答：**清蒸或煮，之后蘸酱吃。虾子蒸煮过后可以消毒，而酱料中的姜蒜、芥末等也能起到一定的杀菌作用。而油爆小龙虾一方面油脂含量高，对人体不健康，另一方面，很容易油温不够，虾体内有细菌残留。需要注意的是，一天吃虾最好不要超过半斤。

**问：**虾不能和什么一起吃？

**答：**虾不能和啤酒一起喝，二者同时吃会产生过多的尿酸，从而引发人体痛风，所以平时生活中大家吃虾尽量不要喝啤酒。

**问：“男人吃虾，女人吃蟹”科学吗？**

**答：**有一定科学依据。因为虾内有大量蛋白质以及氨基酸和锌元素，这些物质都可以促进精子的活性。

**问：**剩虾宜过夜加热吗？

**答：**虾不建议过夜。一方面虾经过冷却之后，细菌会自然再生或者重新复活；其次，虾隔夜后易变质，会损伤肝、肾功能；另外，像虾这样含蛋白质丰富的食物再次加热后很容易产生致癌物质。

**问：**什么样的人不能吃虾？

**答：**①皮肤病患者。虾在中医理论中是“发物”，皮肤病患者吃虾后易引起皮肤瘙痒。

②肝脏不好的人。虾的蛋白质与氨基酸含量丰富，肝功能不好的人吃了会增加肝脏负担，所以肝功能不好的人不宜多吃。

③对虾过敏的人。对虾过敏的人吃虾后容易引发如咽喉刺激症、气管痉挛等过敏反应。



### 吃货福利

## 长沙吃虾版图来了，拿走不谢

近日，三湘都市报记者走访了长沙大小虾店，整理了一份长沙吃虾版图，希望能为广大的读者们提供一份吃虾参考。

**地点：**坡子街、海信广场一带

虾忙、文和友老长沙龙虾馆、火宫殿、岳阳徐记虾尾、长沙烧虾铺子、岳阳徐哥虾尾、对绝虾蟹主题餐厅、带点醉、九子香辣蟹、老长沙口味馆等。

**地点：**美食七街，雨花区高桥街道永定社区

皮皮虾烧烤、彭聚朝阳烧烤龙虾馆、天鲜龙虾馆等。

**地点：**沁园夜宵街，芙蓉区马王堆街道古汉城社区

朝阳龙虾馆、益阳虾传奇、致青春油炸社、朝阳烧烤吧、乡村吊锅等。

**地点：**湘江世纪城夜宵街，芙蓉北路街道滨江社区，湘江世纪城对面

岳阳方记虾尾、杨记虾尾、靓靓蒸虾、霸王虾、虾忙、七子香辣蟹、三毛烧烤等。

**地点：**四方商贸城夜宵街，开福区四方坪街道花城社区内

巴陵亿口香、太享口福、包弟

虾城、思念虾屁股等。

**地点：**天心区定王台街道都正街

虾作趣味龙虾馆、牛牛cates酱爆虾蟹馆、沅江爆头虾、虾作等。

**地点：**河西渔人码头美食街

湘江大码头、霸王虾、龙虾先生、岳阳方记虾尾、巴陵亿口香、李不帅岳阳虾蟹烧烤工厂、奇葩家、小那肝串串香、奇葩家私房火锅等。

**地点：**书院路一带

新哥虾城、靓靓蒸虾、方记虾尾、岳阳徐哥虾尾、忆口香龙虾等。

**地点：**圭塘路大塘夜市

虾二哥、丹哥虾尾馆等。

**地点：**车站南路一带

田记爆头虾、霸王虾、彭律虾城、友妹子龙虾馆等。

**地点：**八一桥附近

老梅园大虾城、单记大虾城、王记鸡汤龙虾、忆口香龙虾等。

■记者 胡锐 实习生 卢萍

### 营养元素

## 各种虾的成分 并无二致

小龙虾的营养成分和海产虾相当，只是海虾味道更鲜，人们便以为它的营养成分更高。

其实各种虾的营养成分几乎是一致的，都是高蛋白、低脂肪，蛋白含量占总体的16%—20%左右，脂肪含量不到0.2%。而且所含的脂肪主要是由不饱和脂肪酸组成的，利于人体吸收。

另外，虾肉内锌、碘、硒等微量元素含量要高于其他食品，同时，它的肌纤维细嫩，易于消化吸收。总的来说，是属于营养丰富的食品。